姉ageha

お姉さんアゲハ

9月号 偶数月7日発売
2014年8月7日発売 S Cawaii! 9月号臨時増刊

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

沢尻エリカでおなじみ!!
オルジェノア
シャンプー
応募者全員
プレゼント!!

秋服ニュース速報!!
さやか、かなえ、
さきが着る❤
RESEXXY
Delyle NOIR
DaTuRa
DURAS
LIP SERVICE
EmiriaWiz

15人のリアル美容法一挙公開!!
今より若くとは言わないけど、
見た目年齢をせめてキープしたい!!
今始めないと後悔する
アラサー美容ルール
133❤

楽しい夏の思い出には
"汚肌"という
オマケがついてくる!!
肌の夏ダメージ
回復施術❤

エミレーツ航空で行くドバイ4日間、
ブランド財布、美肌施術、美容家電…
約200万円相当が124名様に当たる!!
復活記念超豪華プレゼント❤

昔のメイク＝古い女！その「イタいメイク」
今こそ変えどきです!!
㊎メイク アップデート術!!
×囲みライン ×バサバサつけま ×厚塗りマット肌

秋ファッションに合う!!
こっくりカラーとこなれ感のある
グラデが今のお姉さんの気分❤
ヘアカラー見本帳&アレンジレシピ❤

0〜12歳の子どものいる姉ママ14人が登場!!
姉ママたちの現在地 2014・初秋
子育て事情 ライフスタイル 生活の知恵

お待たせした分、
パワーアップして
お届けします❤

復活!!

ツイードチェックで大人の余裕

ツイードチェックパールジャケット¥13,500、ツイードチェックハイウエストショートパンツ¥5,750／ともにデイライル ノアール 心斎橋 OPA 店

守りに入ってもつまらない!!

Delyle NOIRでいつも新しい"私"になる

仕事をバリバリこなしつつ余裕があって、色気も忘れないのが大人のイイ女♥
デイライル ノアールの秋冬の新作なら、みんな手に入れることができるんです♥
今期のモチーフ、ラグジュアリーなバラ柄も乙女心をくすぐります♪

PHOTO_Masaki Sone(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Sam(Addict Case)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki, Saki Kagami

花柄ワンピで オンナの色気

転写花柄ワンピ￥6,900、スウェードライクペプラムジャケット￥9,500、ビジューネックレス￥3,800 サイハイブーツ￥19,000、ベルト(参考商品)／すべてデイライル ノアール 心斎橋 OPA 店

Delyle NOIR SHOP LIST

心斎橋 OPA 6F
06-6282-8051

SHIBUYA 109 4F
03-3477-5053

名古屋丸栄本館 3F
052-264-6223

梅田 EST1F
06-6147-6870

近鉄パッセ 5F
052-561-7465

仙台 FORUS B1F
022-264-8058

河原町 OPA 3F
075-255-8232

大宮 ARCHE 2F
048-871-8767

天神コア B2F
092-725-1618

SHIZUOKA 109 1F
054-266-4286

KOHRINBO 109 2F
076-220-5228

札幌 4PLA 2F
011-261-0215

WEB STORE
http://blanccloset.com/_delyle

HP
http://delyle.jp/

LINE@
ID delyle_noir

Orgenoa

オーガニックシャンプーの理想型!!

”頭皮の美容液“という発想から生まれた

次世代オーガニックオイルシャンプー

発売から半年間でクチコミランキングでも堂々1位!!

イメージキャラクターが沢尻エリカでおなじみの、オルジェノア♥
アルガンオイルやオリーブオイル、ホホバオイルなどの
世界中から厳選された髪と頭皮にやさしい8種類のオーガニック成分をはじめ、
スクワラン、ヒアルロン酸、コラーゲンなどの美髪成分も配合。
シリコンやラウレス硫酸Naなど7つのフリー処方で、
悩み多きお姉さんの頭皮と髪にとってもいいんです♥
モデル150人以上の声で開発したというだけあって、
香りの持続性やカラーリングの保ちなど使用感も◎。
未体験の方はぜひこの機会に試してみて♪

仕上がりと香りで選べる2種類のオリジナルブレンド♥

傷んだ髪を集中ケア♥

芯からしっとり潤う♥

テンション上がるかわいいボトル♥

リッチリペア　シャンプー&トリートメント
<バニラムスクの香り>

ダメージをケア、ハリ・コシが欲しい方はこちら♥　ホホバエキス・パールエキスなど厳選された天然成分配合の他、11種のアミノ酸成分。
各500mL　各900円（税抜）

ネオモイスト　シャンプー&トリートメント
<マリンフルーティーの香り>

みずみずしい潤い感が欲しい方はこちら♥　カミツレエキスやダマスクローズ水、セージエキスの他、11種のアミノ酸成分で、しっとり滑らかに。
各500mL　各900円（税抜）

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

全国のドラッグストア・バラエティショップおよび
下記サイトで好評発売中!!

URL　http://orgenoa.com/
発売元:株式会社Relux&Co.
㊐☎03-5774-0661（平日11〜18時）

泡立ち、香り、仕上がり…
今のシャンプーで満足してる？
お姉さんの髪に1000円以下の救世主!!

次世代オーガニックオイルシャンプー

Orgenoa

オルジェノア

トライアルセット2種を

応募者全員プレゼント!!!

シャンプーって香りや使い心地が重要だから、お試ししてから買いたいよね♥
ということで、今回はオルジェノアシャンプー＆トリートメントのトライアルセット(10mL×2)の、
ネオモイストとリッチリペア両方をプレゼント!!　お早めにご応募ください♥

アラサー50人に聞いた!!

髪の悩みはなんですか？

1位 パサついてツヤがなくなった!!

「毛先がハネて落ち着かない」「カラーの繰り返しで毛がボロボロ!!」
「子どもの髪の天使の輪が羨ましい…」など、失ったものの大きさを実感してる模様✧

2位 抜け毛が増えて毛自体細くなった

特に出産＆授乳を経験してから感じ始めたコ多数!!「授乳が終わっても髪質が戻らない」
「前は毛が細くて羨ましがられたけど逆に今じゃスカスカ…💧」

3位 変なクセやうねりが出てきた💧

「雨の日は絶対まとめ髪！」「頭皮が硬くなって毛根が弱ってきた気がする…」
「髪に悪いと思いながらストパーかけてます」など、こちらも切実なお悩み!!

♥私たちも使ってみました♥

けいこ（30歳／滋賀県）

オーガニック＆ノンシリコン
シャンプーとは思えない!!

青いほうはしっとり、赤いほうはサラサラの洗い上がり★　どうしてもキシキシするイメージがあったので、ノンシリコンシャンプーと思えないくらいでした♥　オーガニックだから、子どもたちの髪や肌にもいいのかもしれません♪

杉山佳那恵（29歳／東京都）

オイルなしでもしっとり♥
オーガニックも安心です♪

シャンプー後のヘアオイルが今まで欠かせなかったけど、これはドライヤーで乾かした時もしっとりの洗い上がりでよかったです♥　オーガニック認定成分なのも安心!!　赤いボトルのバニラムスクの香りはすっごく女子の好みだと思う♪

まなかさん（28歳／大阪府）

香りが強すぎなくて上品♪
泡立ちもよくって◎!!

こってりしたテクスチャーのシャンプーだからか、泡立ちがよくて指通りもなめらか♪　香りが強すぎるシャンプーって酔っちゃうけど、これはほのかな香り方で◎。オーガニックシャンプーでも大容量なら髪が長いコも使いやすいんちゃうかな?

♥応募者全員プレゼントについて♥

応募方法

巻末のハガキかWebサイトの応募者全員プレゼントを"希望する"を選んで、アンケートに答えて応募してね♥(ハガキ応募の場合の切手代はご負担ください)

応募締切

第1回　2014年8月30日(土) 必着→2014年9月上旬発送予定
第2回　2014年9月30日(火) 必着→2014年10月上旬発送予定
※賞品が届く時期には幅があります。※返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させていただきます。※お届け先は日本国内に限ります。※未成年者の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。※ご応募いただいた個人情報は①賞品の発送②アフターサービス③今後の企画の参考④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。

★応募者全員プレゼントについてのお問い合わせは…
☎03-6265-8583(姉ageha編集部)　受付: 平日13～19時
★「オルジェノア」についてのお問い合わせは…
☎03-5774-0661(株式会社Relux&Co.)　受付: 平日11～18時

守ってあげたい願望をくすぐるダーリンニットの新作です♥

ファー付きダーリンニットパーカー ¥9,800、ペプラムトップス ¥4,900、タイトスカート ¥5,200、パール×ストーンネックレス ¥2,900、ニーハイブーツ ¥8,900／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

彼シャツとニットがドッキングした最強愛されニット✧

ダーリンシャツニット ¥7,900、プチハートネックレス ¥2,900、ストーンピアス ¥1,500、ニーハイブーツ ¥8,900／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRa
SHOP LIST

渋谷109店
SHIBUYA109 2F
☎03-3477-5059

横浜VIVRE店
横浜ビブレ 3F
☎045-411-3190

大宮OPA店
大宮 OPA 3F
☎048-650-6373

名古屋丸栄店
名古屋丸栄 3F
☎052-264-6251

心斎橋OPA店
心斎橋 OPA 3F
☎06-6282-8026

天神コア店
天神コア B2F
☎092-406-7931

仙台フォーラス店
仙台フォーラス B1F
☎022-264-5421

近鉄パッセ店
近鉄パッセ 3F
☎052-561-7457

あべのsolaha店
あべの solaha 2F
☎06-6625-2036

360度イイ女でいられるバックレースワンピに夢中

マキシワンピース¥8,900、フラワークリップ ¥1,900、ラインストーンピアス ¥1,200／すべてDaTuRa 渋谷 109 店

一度見たら忘れられない中毒性のあるエロシャツ♥

パイピングエロシャツ ¥7,900、スターネックレス ¥2,900、パールピアス ¥1,200、ニーハイブーツ ¥8,900／すべてDaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRa 公式 LINE
@datura-official
公式 URL
http://ameblo.jp/datura-reina/

イイ女になるためのヒントがいっぱい！ DaTuRaクリエイティブディレクター 小松玲奈さんのブログをチェック！

最後に選ばれるのは DaTuRaを着た女

デートのときに着たいブランド No.1 の「DaTuRa」。品のあるフェミニンなアイテムは、お姉さん世代の私たちのツボ♥ 色気がないと悩んでるコも、DaTuRa のお洋服を着れば眠ってたフェロモンが目を覚ますこと間違いなし✧

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Mizuki Nakano HAIR_Chiharu Kaya EDIT&TEXT_Marika Koizumi MODEL_Rina Sakurai

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

新連載!!

アラサー女子のたしなみ♥

［第1回］ サラサロン
縮毛・くせ毛用トリートメント&スタイリングジェル

**年齢を重ねるにつれて、カラダもココロもいろいろ変化してくるもの!
今号からスタートするこのコーナーでは、お姉さん世代にこそ必要な物をご紹介♥
「こんな物が見たい!!」というリクエストもお待ちしています♪**

うねる、ハネる、広がる…あばれん坊な髪をしっとりまとめて残暑でもキレイなおねえさん♥

コンディショナーだけじゃ無理!!

寝る前になじませるだけで朝はさらさらストレート♥

夜風呂派で朝時間がない人に♥

サラサロン　洗い流さない縮毛・くせ毛用ナイトリペアトリートメント（夜用）200g　950円（税抜）
夜の間にトリートメント成分を浸透させてケア、翌朝もさらさらストレートに♥　ドライヤーの熱からも守ってくれます★

頑固なくせ毛も手間いらず雨や湿気に負けないさらさらストレート♥

夜までしっかりキープしたい人に♥

サラサロン　洗い流さない縮毛・くせ毛用スーパーストレートジェル（朝用）200g　950円（税抜）
髪を芯から潤わせて、まっすぐにまとまりやすく整えてくれます♥　パーマ剤不使用、ノンシリコン、ノンダメージで頭皮にもやさしい♪

全国のドラッグストア、
バラエティショップで販売中!!

問 株式会社AQUA•NOA
☎0120-332-114
http://sarasalon.info/

くせ毛や縮毛に悩む人にオススメの逸品!!

残暑がまだ厳しい今の季節💧急な雨による湿気や汗で、髪が爆発したり、うねったり、ハネたりで困りもの!!　縮毛矯正をかけたり、お団子やポニーテールなど、まとめ髪ばっかになってしまっていませんか?

でもそれじゃ、ただでさえアラサーになってくせが出て来て細くなったりパサついてきたり、デリケートになってきた髪にも悪そうだし、オシャレも心底楽しめないですよね…💧

この洗い流さないサラサロンシリーズは、クチコミでじわじわ広まってきた人気の商品。なじませてブローするだけでくせやうねりがおさまって、広がりにくく扱いやすい髪に♥

「ちゃんとコーティングされてハリとコシが出る」「パサついた毛先もしっとりまとまるのにベタつかない」「アホ毛も落ち着く…!」「続けて使ってたらどんどんまとまりやすくなってきた気がする」と続々ファンも増加中!!

クセのないフローラルサボンの香りで、200gと大容量!　それでいて約1000円っていうコスパのよさも魅力♪　パーマ剤不使用でノンダメージ、朝用はさらにノンシリコンと、髪と頭皮にもやさしい成分で作られています♥

ハネ・広がりを抑えて寝グセもつきにくくする夜用と、1日中しっかりストレートヘアをキープしてくれる朝用の2種類からライフスタイルに合わせて選べるのも嬉しいポイント!!

姉

お姉さんアゲハ ageha

「かわいい♥」「キレイ‼」じゃなくって

"いい女"って言われたい♥

RESEXXY

私たちの最愛♥SEXYブランド

自己流・
美容メンテの
最新版！

133 Around30

荒木さやか 29歳

専属モデル（29歳／東京都）　独身・子供なし

新米アラサー1人目♥

そろそろ本格的なアラサー突入
自分を見つめてキレイを増量♥

Sayaka's schedule♥

24:00 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

飲む／DJ／また飲む／ダラダラ&お風呂／睡眠／犬と遊んで支度／姉agehaの撮影／まつエクの打ち合わせ／友達とご飯／帰宅&支度／移動

仕事上、生活リズムはどうにも気をつけられない💧　海外へのリフレッシュ休暇が心の癒し★

Beauty Rule 1

たまの炭酸泡パックで肌磨き♥

スキンケアはシンプルになったけど、とは言えたるみやくすみは気になる💧　泡をなじませながらマッサージすると透明感ある肌に♪

purun♪

SKIN priority for your optimal beauty FACIAL MASK POWDER FOR ALL SKIN TYPES

スキンプライオリティの泡は、肌にのせたときの細かいシュワシュワした感触が気持ちイイ✧

Beauty Rule 2

リファでむくみもたるみもスッキリ！

友だちにオススメされて、つい最近買った★　肌が吸い上げられるから、ちゃんと引き締まってる感じがする！　むくみにも効くよ♪

koro koro

全身に使えるリファ♪　適度な刺激を感じるから、しばらくすると体がポカポカしてくるよ♥

Beauty Rule 3

洗顔後はベビーワセリン1本で十分★

一時期は高い美容液を使ってたこともあったけど、高ければいいわけじゃないって気づいた★　化粧水や乳液塗らなくても潤うよ♪

Chu♥

ベビーワセリン

赤ちゃんもオトナも使えるベビーワセリン♥　伸びも肌なじみもイイから手放せない♪

復活やっほー！　小悪魔agehaのときから出てるから思い入れも人一倍強いし無事復刊できて嬉しい✧　これからも初期からの専属として姉agehaを引っぱっていくので、みんなついて来てね♪（笑）！

29歳さやかの気づき♥

1. 二日酔いが今まで以上に残る💧
2. すべてにおいて体力がなくなった！
3. メイクはどんなに酔ってても落とす！

Answer

①157cm　②43kg　③83cm　④54cm　⑤82cm　⑥何でも♥　⑦炭水化物　⑧貝・生魚　⑨なし　⑩自分がそう思われたい♥　⑪遊ぶ　⑫油そば　⑬家を買う、友だちと豪遊、カジノで増やす（笑）。

Question

①身長　②体重　③バスト　④ウエスト　⑤ヒップ　⑥得意料理　⑦好きな食べ物　⑧嫌いな食べ物　⑨好きなTV番組　⑩理想の体型　⑪世界最後の日はどう過ごしたい？　⑫世界最後の日は何を食べたい？　⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

誰もが真似できる♥　読むだけで意識が高まる♥

今始めないと後悔する美容ルール

キレイな人が何もやってないっていうのは大体ウソ。これ以上見た目年齢を重ねないために、努力しているお姉さんたちの美容ルールにのっとって、透明感溢れるオンナでいよう♥　世代別に気づいたことも紹介します♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Ai Ichioka（PEACE MONKEY） EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

32歳以上の先輩アラサーは本質を見極めて進化 5年先を見据えてる！

気づき1 大事なのは毛先よりも毛根！

気づき2 自分に合うものの方向性が分かった！

気づき3 美味しいものは食べても時間に気をつける！

30～31歳のど真ん中アラサーは焦ってイイことないと自覚して肩の力が抜けた！

気づき1 スキンケアがシンプルに！

気づき2 体重より見た目重視！

気づき3 本格的に日焼けNG！

29歳以下の新米アラサーは迫りくる老化に危機を感じて手当たり次第！

気づき1 とにもかくにも保湿命！

気づき2 食事を抜くだけじゃ体重が落ちにくくなった！

気づき3 目元のシワが恐怖！

Beauty Rule 6 1分でも湯船に浸かって体力回復！

お風呂に浸かることで血行がUPして体が楽になる😊　アグアヘαを飲み始めたら自力で戻せない体力や疲労が回復しやすくなったよ♪

nuku nuku

高い栄養価を含む南米のフルーツやカムカムが成分★　インナービューティーにも効果大✧

Beauty Rule 5 スタイル矯正の整骨院に通い始めた♥

知り合いがやってる六本木ちもと整骨院！本当に他の整骨院行けないくらいオススメ✧　脚のラインや姿勢がすぐ変わるよ♪

Beauty Rule 4 キツいけど加圧トレーニングを継続中！

通い始めて2年経ったかな？　最近は週1くらいのペース。だいぶ体脂肪率も減って体も引き締まってきた。相変わらず自分との戦い！

ど真ん中アラサー1人目♥　専属モデル（31歳／東京都）　独身・子供なし

桜井莉菜 31歳

我慢が嫌いだから、食べる量をちょっと減らしたりジュースをお水に変えたりして、ムリのない範囲でダイエット★　少しずつ体重が減ってきた♪

自分に合うものを見極めること
30歳超えてようやくわかった✧

Answer

①154cm　②44kg　③80cm　④55cm　⑤82cm　⑥勉強中♥　⑦ハンバーグ　⑧らっきょう　⑨ザ！世界仰天ニュース　⑩なし　⑪彼氏や家族と美味しいもの食べて過ごす　⑫ハンバーグステーキ　⑬お家を買う

BEAUTY RULE 1 コシのなくなった まつげに美容液♪

長年つけまだから、自まつに負担がかかってる。　たくさんいたわらなきゃと思ってまつ育中♪　まつげが生き生きしてきたよ★

kurun♪

スカルプDのまつ毛美容液を1日2回スキンケアの前にまつげの根元に塗ってる♪

BEAUTY RULE 2 ミルククレンジングを続けて美肌キープ♥

メイクの落ち具合からオイル派だったけど、肌が弱い私にはミルクタイプが合うことが判明！　目元はシートで落とせば問題ナシ♪

エステで購入してすぐにハマったマリコールデマキャン タンドル♥　今3本目に突入！

BEAUTY RULE 3 お風呂後はすぐにシートマスク！

1時間の半身浴のあとはパックで保湿！　アボカドのマスクが1番好き♥　そのあとにオールインワンのゲル。肌がツルツルになる✧

PRITAシリーズのアボヤドエッセンスマスクは新大久保で。メイクルのホワイトゲルは相性◎でリピート中。

BEAUTY RULE 4 低カロリーの食事で満腹に♥ あとはサプリで調整！

深夜の食事をやめて和食にシフト。我慢するとイライラするから、蕎麦にオクラや納豆を乗せてかさまし★　満腹を優先するの！

重めの外食の日もあるから、ダイエットサプリのスリムボディプロジェクトでコントロール

BEAUTY RULE 5 顔のたるみはエステの力に頼る！

lift up!

月2回、カチオリフトというエイジングケアのマシーンでリフトアップ。普段使わない筋肉を動かしてくれるから顔色も良くなるの✧

BEAUTY RULE 6 朝晩2回の体重測定★

ダイエットは原因を知ることが大事。何を食べて太ったのか、睡眠で何g減ったのか、1日の体重増減を把握すると生活が変わる！

31歳莉菜の気づき♥

1. 友達の存在♥　ストレスが溜まらない
2. 彼氏の存在♥　安心して暮らせる
3. 体型や肌の調子が戻りにくい

Rina's schedule♥

24:00 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
ケータイいじる
睡眠
支度
撮影
買い物
お茶
夜ご飯
TV見る
お風呂

毎日1時間、半身浴をして代謝アップ！　空いた時間にリンパマッサージもするよ♪

体脂肪と筋肉量がバランス良く適度に引き締まった見た目に♥

Beauty Rule 1
髪もクレンジング〜トリートメントを丁寧に!

頭皮に栄養を与えて、髪に潤いを与えるアイテムにチェンジ♪　サウナでは蒸気を利用してトリートメントつけたまま入ってる♥

オーガニック成分配合のジョンマスで洗浄＆補修して、モロッカンオイルで毛先に潤いを与えるよ★　目覚める髪の爽快ミストcitraは頭皮の化粧水として。

Beauty Rule 2
ひたすら走ってボディラインのたるみを阻止!

ウェアはナイキ♪

筋トレは苦手だしウォーキングは時間がかかりすぎてイヤ♢　ジムで1回5〜10km、だいたい1時間半〜2時間くらい走ってる♪

拭き取りタイプのヒノキフレッシュローション(右)で素肌を整えて、ホファクティローション(中)で保湿、REクリームでフタ♥

Beauty Rule 3
肌の調子に合わせてスキンケアラインを変える!

普段はSK-IIだけど、肌の調子が悪くなったらヒノキ肌化粧品に変更★　保湿効果も高いし、弱酸性で皮膚科学に基づいてるからニキビができても安心して使える◡̈

Rie's schedule♥

24:00 睡眠 / 支度 / 学校 / 移動 / ジム / 支度 / デート OR女子会 / お風呂 / 課題 / TV&電話

学校があるから比較的リズムはイイほう✧。平日は夜1時までには寝るようにしてるよ★

Beauty Rule 4
サウナに入って代謝をアップ♥

お風呂に浸かるのは大事だけど、できない日もある♢　ジムで走ったあとやスパのサウナに入って、汗をかくようにしてるんだ★

Beauty Rule 5
シミ・シワ・たるみはエステと自宅でWケア♪

エステではポラリスとフォトフェイシャル、家ではリファやカッサで徹底的にケア♥　美容鍼は持ちが悪いから撮影前に行くように★

新米アラサー2人目♥

広島の看護学生(29歳／広島県)　独身・子供なし

青木りえ 29歳

昔はアバラ見えてたり脚も細いのがいいって思ってたけど、今は全体のバランスが重要って気づいた!　食べるのが好きだから、自分に合ったランニングで体型調整をしてるの♥

Hip-up!!

Beauty Rule 6
プライベート中はヒールでヒップアップ♥

落ちにくくなったお腹やお尻のお肉は、ランニングで引き締めるようにしたい!　普段から足元はヒールを履いて、下半身に緊張感を与えてる◡̈

Answer
①164cm ②46kg ③82cm ④59cm ⑤80cm ⑥ハンバーグ ⑦野菜・魚 ⑧サバとかの青魚 ⑨見ない★ ⑩ミランダ・カー ⑪彼氏、家族と過ごす ⑫お寿司 ⑬旅行に使う

Question
①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

29歳りえの気づき♥
1. 睡眠時間とか日ごろの生活が顔に出る
2. 友だちや恋人と楽しく過ごす時間が大切
3. 健康を考えながら痩せるには運動が一番

Beauty Rule 1
炭酸シャンプーで頭皮クレンジング♥
抜け毛や切れ毛が増えたから、髪を毛根から強くしたくて使ってる★炭酸の刺激が毛根に届くように、泡を頭皮に押しつけて洗うよ！

オルビスのバブルスパシャンプーはさっぱり爽快！　頭皮がすごくスッキリする★

Beauty Rule 2
塩分を取り過ぎたらすぐサプリ♥
アラサー後半ともなるとその日のむくみはその日のうちにオフ！　寝る前にサプリを飲んで、体内からすぐ追い出すように心がける

オルビスのスレンダーラインに、ビオフェルミンのヨーグルトを食べてカロリー調整♥

Beauty Rule 3
静電気の立ちにくいコームで薄毛防止★
ラブクロム BTNクリッパーは通常のブラッシングと比べ70%以上もダメージをカット♪

love chrome♡

髪が薄くならないように、静電気や摩擦が起きにくいコームを使うようになった　髪本来のツヤやハリをキープしてくれるの♥

Beauty Rule 4
細かいシワを見逃さずにきちんと保湿♥
加齢が進むにつれて、ワキを閉じたときや首のシワが気になる！　深くならないように、保湿したり枕を使わないで寝たりしてるよ♥

uru uru

メリカ スキントリートメントS（右）は首や全身用★　dプログラム モイストケア エマルジョン（左）は乳液なのでワキのシワに使用♪

Beauty Rule 5
スキンケア前にビタミンを塗る！
できちゃったシミに直接効いてほしいから、化粧水前にビタミン化粧水をオン。今後はサーマクールも行こうかなって検討中♪

皮膚科でもらうVCローション。つっぱるのでそのあと普段のスキンケアで保湿するよ！

髪は抜けてからじゃ遅いから、今ある髪を強くするの

先輩アラサー1人目♥
夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）独身・子供なし

LALA 34歳
髪にも年齢が出てきた　今まではリフトアップのために自分で頭皮マッサージをしてたけど、サロンでのヘッドスパや毛穴クレンジングを増やした♪　リタッチも頭皮をよけてもらってるよ★

34歳 LALA の気づき♥
1. 髪は毛先よりも何よりも毛根を大切に！
2. 病気にならない体でいるための体力！
3. これから出るシワを防ぐために全身保湿

ぷりんとしたヒップを目指し中♥

Answer
①172cm　②47kg　③79cm　④58cm　⑤81cm
⑥カレー　⑦豚肉料理　⑧シソ・パクチー　⑨なし
⑩なし　⑪大好きな人と大好きな場所で過ごす
⑫丸一のトンカツ　⑬不動産購入

Lala's schedule♥
24:00〜 仕事／帰宅&TV／睡眠／支度／ランチやジム／買い物／夜ご飯／お風呂

今は夜の仕事休んでるけど、だいたいこんな感じ　深夜2時以降は食べないルール！

Beauty Rule 6
ダイエットスリッパで家でも体型維持♪
運動も大事だけどアラサーは普段から意識してるかどうかで差が出ると思う！　正しい姿勢で歩いたり、ながらアイテムで四六時中ケアしてる♥

Beauty Rule 7
食事で気にすべきはモノより時間！
「美味しくないモノを食べるとロクなことがない」が自分の定説★　消化や体のことを考えて、深夜2時以降は食べないようにしてるよ★

どど真ん中アラサー 2人目♥

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）　独身・子供なし

山上紗和 30歳

毎日お酒を飲む仕事だからこそ
食と生活のリズムに命かけてる！

夜やってるのに、今まで以上に超健康的！　毎日のお風呂や朝飲むコップ1杯のお水、犬の散歩をしながら走ったりと、日課にしてることが効いてるみたいで免疫力もアップ♪

Question

①身長　②体重　③バスト　④ウエスト　⑤ヒップ　⑥得意料理　⑦好きな食べ物　⑧嫌いな食べ物　⑨好きなTV番組　⑩理想の体型　⑪世界最後の日はどう過ごしたい？　⑫世界最後の日は何を食べたい？　⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

BEAUTY RULE 1 家ではお肉を食べない！

自炊メニューは野菜多め♥

根菜の煮物、豆腐サラダ、海藻多めのみそ汁…と、繊維質たっぷりな食事で体調がイイ♪　外食でも野菜を先に食べるようにしてる★

食物繊維たっぷり！

肉なし肉じゃが

BEAUTY RULE 2 気分で日焼けしちゃうから 手作り石けんで泡パック♥

シミは作りたくないからケア☝　洗顔のときにたっぷりの泡を顔にのせて約1分置いたら洗い流すよ♪　なめらかな泡でツルツルに♥

美の神秘シリーズ ミス オブ ビューティーはNo.1から徐々に値段が上がってNo.5は1万8千円！

Sawa's schedule♥

24:00〜4:00 六本木で仕事
4:00〜8:00 睡眠
8:00〜11:00 家事&支度
11:00〜13:00 ランチ
13:00〜15:00 事務連絡
15:00〜16:00 犬の散歩
16:00〜17:00 お風呂
17:00〜19:00 支度
19:00〜24:00 銀座で仕事

仕事で色んな人に連絡するんだけど、2時間も使ってたとは★　10時間も仕事してる…💧

BEAUTY RULE 3 毎日の生活に 葉酸を摂り入れる♪

食事だけで摂り切れない栄養素はサプリで補う♪　天然素材100%で葉酸も豊富、疲れや肌や体の不調を感じることが減ったよ！

モンドセレクション2014金賞受賞のサプリ。ビタミンとミネラルの美的ヌーボを愛飲中♥

BEAUTY RULE 4 朝9時には起きてお水を1杯♥

夜遅い仕事だからこそ、規則的な生活を心がけてるんだ。何時に寝ようと朝起きて、二度寝はしない！　おかげで最近が一番元気かも★

Answer

①154cm　②39kg　③80cm　④56cm　⑤81cm　⑥ハンバーグ　⑦食パン　⑧カレー　⑨バイキング　⑩蛯原友里　⑪いつも通り過ごす　⑫シャンパンがぶ飲み　⑬アパレルの会社を買う

30歳紗和の気づき♥

1. 体は一つしかないから時間が足りない
2. 笑いジワが増えてきた💧
3. 体調管理は大人の責任事項！

BEAUTY RULE 5 半身浴&リンパマッサージは欠かさない♥

お酒を飲んでも寝不足でも絶対に湯船には浸かる！　毎日30分〜1時間半身浴しながらマッサージして汗をかいて、疲れをリセット✧

足首から押し流す

下からぐいーん

足首のリンパ節を指先で下から上にほぐしたら、ひじを使ってググっとリンパを押し流すよ。足首がポイント！

Silky hair♡

BEAUTY RULE 6 ヘアケアはオーガニック&アミノ酸系★

髪のパサつきをどうにかしたいと思って使ってみたら、ツヤとコシが出てきた♥　頭皮もスーッとするから暑い時期はオススメ！

天然アロマ配合。カミチャクラ バランシングヘアシャンプー5&ヘアコンディショナー

Beauty Rule 1

オリーブオイル料理で内側から美肌の準備♪

オリーブオイルは美肌や健康にイイって聞いて、自炊料理には和食・洋食関係なく使ってるよ♪　最近、便秘なので便秘解消にも期待してます！

食材を炒めるときにオリーブオイルを使用。毎日、口にするものだから体や美にイイものを摂ると効率的。

オルジェノアオーガニックオイルシャンプー(右)で洗って、レメディリキッド(左)はタオルドライ後に。

Answer

①158cm　②47kg　③82cm　④60cm　⑤80cm　⑥リゾット　⑦ラーメン・カレー・肉　⑧椎茸・メロン　⑨テラスハウス　⑩少女時代　⑪大好きな人と過ごす　⑫フォアグラ　⑬家を買う！

Erina's schedule♥

24:00 お風呂 / ケータイいじる / 睡眠 / 朝ご飯支度 / 撮影 / ランチ / 仕事 / 帰宅 / 夜ご飯 / TV

疲れが取れなくなったから熱めのお風呂で代謝を上げて、ぐっすり眠れる準備をしてるよ♪

Beauty Rule 2

傷んだ髪にはアミノ酸をたっぷり補給♪

アミノ酸は傷んだ髪を修復する効果があるんだって♡ 髪が傷んでるからローションはアウトバス用に前から使ってたけど、最近シャンプーを買ったのでWでケア♪

Beauty Rule 3

肌にもアミノ酸を補給して乾燥を防止！

人間の体の大部分はアミノ酸で構成されているので、髪に良ければ肌に悪いわけがない♡　洗顔後に使うと素肌がツルツルに♪

ミノンアミノモイストは2年くらいリピート★　使い始めてから肌の調子がイイんだ♥

Beauty Rule 4

フェイスクリームを目元のシワに贅沢使い♥

2～3年の間に気になりだした目尻のシワ💧　保湿力が高いクリームだから本来は顔に使うものだけど、私は目元に。翌朝の目尻がもちもち♥

イプサ ザタイムリセット クリームCS1。名前通り、その日に作られたシワがなくなる♥

サバゲーで体を動かし、食事で体内環境をキレイに

新米アラサー3人目♥

イベントコンパニオン(29歳／東京都)
独身・子供なし

奥山絵里奈 29歳

30歳に近づき、どんどんネガティブになって安全な道しか選ばなくなった💧　結婚できるか不安だけど、体に溜まった老廃物や冷え性を改善したり、今できることをやるしかないよね★

29歳絵里奈の気づき♥

1. 本当に痩せなくなった！
2. 疲れも二日酔いも抜けない体になった
3. たるみなのか表情が引き締まってない

Beauty Rule 5

便秘解消メニューを毎日食べて腸スッキリ★

生理1週間前に便秘になりやすく、ひどいときは4日間出ない💧　ヨーグルト1/2箱とか、繊維質の根菜の煮物とかを食べるようにしてる✨

便秘解消力は超強力！

千切りキャベツにキムチ、納豆、温泉たまご♡　キャベツだけはキツいけどコレは美味！

Beauty Rule 6

グリーンスムージーで肌質と体内改善★

忙しい朝でも短時間で作れる粉末タイプは、豆乳で割って飲んでるので肌の調子もイイ♪ 成分が10倍に膨れるので、1杯で満腹になる！

ど真ん中アラサー3人目♥

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

けいこ 30歳

3人のママで専属モデルのけいこです♪　下のことのお風呂タイムが至福のトキ♥　あと3kgがどうしても戻らなかったけど、出産1カ月後からの入浴ですぐに戻ったのが奇跡的✧

30歳けいこの気づき♥

1. シミが増えていくから日焼けは絶対ダメ
2. ファンデのノリが悪くなった
3. 体重は増えたらなるべく早く戻す！

Keiko's schedule

24:00 睡眠／洗濯 朝ご飯／スーパー&掃除／ランチ／お昼寝／夕食準備とブログ／お迎え／夜ご飯／お風呂／寝かしつけ

子どもたちと同じ生活リズムで健康的♪　ヒルナンデス後のお昼寝でやっと一息できる♥

BEAUTY RULE 1 シンプルなスキンケアを続行中！

色んなものを試した結果、必要最低限のケアで十分だと3年前に気づいたんです。昔からある牛乳石鹸とオールインワンゲルを愛用中♥

牛乳石鹸の赤箱は潤い成分配合でつっぱりません！　メディプラスゲルは防腐剤フリーで肌に優しいのも使い続ける理由の一つ

洗顔

オールインワン

ラッシュ パワーマスクはペパーミントの香りで気分スッキリ＆洗い上がりはもっちり✧

tsururin♡

BEAUTY RULE 2 スクラブでくすんだ肌をクリアに♥

歳とともに気になる肌のくすみは、週2でスクラブケアしてます♥　顔も体も使えて便利♪　スーっとするから汗ばむ時期も大活躍★

BEAUTY RULE 3 キズ痕&保湿のためにオイルケア★

帝王切開のキズが少しでも薄くなればいいなと、妊婦さんに人気のオイルでお腹～お尻周りをマッサージ♪　乾燥対策にもなります♥

バイオイルは、キズ痕やニキビ痕、妊娠線などに効果があると話題の保湿オイルなんです✧

uruurunn

keep!

BEAUTY RULE 4 洋服のサイズは妥協しない！

湯船に浸かったり、よく歩くようにして、ベスト体重を保つようにしてます　体型がゆるまないようにサイズは絶対に上げません！

BEAUTY RULE 5 気になるシミにはビタミンサプリ♪

本当はレーザー治療などしたいけど産後でムリなので、サプリでビタミン補給♪　できたシミは消えないから、これ以上増えないように対策！

BEAUTY RULE 6 シャルドネ・フェイスパックで肌も心も贅沢に浸る♥

肌の透明感を作るシャルドネエキスが配合されたパック。肌に塗るとプチプチ泡がクリームに変化！　5分くらい放置すると肌がむき卵みたいに✧

オクシェルのシャルドネ・フェースパックを顔にのせ、クリーム状になったらマッサージ！

BEAUTY RULE 7 毛先のパサつきはトリートメント&コテの温度を下げる！

ドライヤーする前の髪にヘアオイルをつけて、タオルパックするとパサパサ毛先が潤います♥　セットのときはコテを低温設定でゆる巻きに

ロレアル リスアンリミテッド シャイニング オイルは乾かしたあとの仕上がりが好き♥

スキマ時間と工夫で美白&体型ケアを怠らない✧

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい？ ⑫世界最後の日は何を食べたい？ ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

Answer

①157cm ②40kg ③79cm ④58cm ⑤83cm ⑥チャーハン ⑦チョコ・アイス ⑧あさり ⑨ヒルナンデス ⑩平子理沙 ⑪家族で笑って過ごす！ ⑫パフェ ⑬マイホーム

新米アラサー4人目♥

ヨガインストラクター（28歳／東京都）　独身・子供なし

真優川 咲

28歳

昔から人一倍キレイになる努力をしてきたから、30歳過ぎて他の人と差が出るのを信じてる✧　ついにヨガインストラクターになれたし今後は心身の美を追求していきたい♥

若いうちはキレイが当たり前。これからが私の勝負ドキ♥

28歳咲の気づき♥

1. 油断してたら差が出る首のケアは大事
2. クレンジング・洗顔・保湿に保湿に保湿
3. 日々老いるだけだから常に美を意識！

Beauty Rule 1 弱ったまつげに美容液をたっぷりと♥

今はまつエクだけど、昔はつけまだったからまつげが引っこ抜かれて弱ってる💧　洗顔後すぐに数滴つけた綿棒で根元に塗ってるよ♪

クリニックで買ったラティッセ。人によって充血や目がかゆくなることもあるので注意！

Beauty Rule 2 失われていくコラーゲンをサプリで補給！

年齢を重ねるにつれて体内のコラーゲンやプラセンタが減るって聞いたから1～2カ月前から飲んでるよ★　肌の調子はイイみたい！

スノーヴァのプレミアムプラセンタ★　右の"なかったコトに！"は体重キープのために飲んでる♪

Beauty Rule 3 家でも外でも炭酸ミストが手放せない♥

炭酸ミストは次に使う化粧水の浸透力を高めてくれるし、肌がキュッと引き締まる♪　血行もアップするから顔色も1トーン上がったまま☺

shuwa　shuwa

プロージョンは朝晩の洗顔後に♪　イニスフリーのGTミネラルミストは乾燥したスタジオや冷房で乾燥した肌にひと噴き。香りに癒される♥

Beauty Rule 4 基礎化粧品を皮膚科のスキンケアラインに♪

池野クリニックのスキンケアコスメ。使い始めて3カ月、悩んでた毛穴も小さくなって、首やデコルテにもなじませたらシワがなくなった♥

Dr.IKENOのVCローション（中央）を肌になじませたらAPSミルク（右）でフタをして、APSクリームを重ねるよ☺　白くもちっとした肌になる♪　このシリーズは肌トラブルの救世主！

Beauty Rule 5 毛量が減って髪1本1本を大事にするように★

昔、邪魔なエクステを自分で取ってたからサイドの毛が薄い💧　髪をいたわって、もつれた髪をするりととかすタングルティーザーを愛用♥

お風呂ではベンデラ プレミアム ピコ トリートメント（右）。ヴィーナススパのオイルスプレー（左）をスプレーしてから髪をとかすと、ものすごくサラサラになる♪

Beauty Rule 6 好きな物を食べたいから、朝と夜は野菜中心♥

好きなモノは昼間にバランス良く食べて、朝晩は炭水化物を取らない！　低カロリーなら夜遅くても罪悪感ないし便秘も解消される♥

朝♥　夜食♥

Saki's schedule♥

24:00～ スキンケア／睡眠／スムージー／朝ヨガ／支度／仕事／エステ＆女子会お茶／夜ご飯／お風呂

お風呂は42℃で全身浴→足湯→全身浴の反復浴が定番♪　睡眠時間は7時間は取りたい！

Answer

①160cm　②41kg　③86cm　④55cm　⑤83cm　⑥煮込みハンバーグ　⑦フルーツ　⑧ピータン　⑨お願いランキング　⑩エリーローズ　⑪家族と家でごちそう食べる　⑫手巻き寿司・チーズ　⑬旅行・親孝行

パナソニック ナノケア EH-SA32♪ やり始めて、生理前の肌荒れがぐんと減ったよ

Beauty Rule 1 最低1日1枚
シートマスクで保湿❤

半身浴しながら使うのが日課だけど、朝早く起きたときはメイク前にパック 新大久保で400枚くらい大量買いして棚にストック★

Beauty Rule 2
スキンケアの合間にスチーマーをはさむ!

mist

スチーマーでメイクを浮かせてクレンジングすると肌への負担が減るよ★ 化粧水もあてながらたたき込んで浸透力アップ

Beauty Rule 3 半身浴しながら
全身のお肉を胸に移動❤

半身浴で体が温まったらマッサージタイム♥ お腹や太もものお肉をつかんで、「胸になれ〜♥」って呼びかけながら上に絞り上げてる★

お腹もぐいっ
脚もぐいっ

スニーカーはナイキ♥

let's run!!

Beauty Rule 4
体型の危機を感じたら走る!

健康的に体が引き締められるって聞いて始めた♪ 月1〜2回、皇居ランナーなの。約5kmの距離を40分で走るけど、1周が限界

痩せにくくなったから体重が増えたら元に戻るまで食事制限!

Beauty Rule 6 寝る前に絶対
ビタミンサプリを飲む!

お母さんが健康に気を遣って送ってくれるの♪ ここ2年くらい飲み続けてるよ★ あんまり体の疲れを感じなくなったかも♪

ビタミンCが主要成分のオーソC(右)とビタミンやミネラル21種が配合されたオーソ21(左)

Beauty Rule 5 肌荒れを感じたら
美容液&美顔器の出番♪

毎日ケアしてても、不規則な生活を1日でも送るとすぐ顔に出る 美容液を塗って美顔器をあてると翌朝の肌が生き返るからお気に入り!

姉ageha オリジナルのage美ケアスティック&エッセンス♪ 塗るボトックスといわれる美容成分の威力は、使わないと損するよ

29歳佳那恵の気づき❤

1. 思った以上に肌の老化が早いこと
2. 毎日のスキンケアの大切さ
3. バランス良く食事をすることの大切さ

新米アラサー5人目♥

杉山佳那恵

専属になって約半年。姉agehaの休刊は人生でTOP3以内に入るくらい悲しかったけど、復刊は表紙を飾れたこと以上に嬉しい! これからも専属の一員としてもっと頑張ります!

専属モデル(29歳/東京都) 独身・子供なし

29歳

Question
①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

Answer
①158cm ②43kg ③80cm ④58cm ⑤83cm ⑥ハンバーグ ⑦豚しゃぶ ⑧辛いもの ⑨agehaTV ⑩紗栄子 ⑪好きな人・家族と遊ぶ ⑫ママの作ったおにぎり ⑬1億ずつ親、貯金、マンション経営に割りふる

Kanae's schedule
20〜23 友達とご飯 / 23〜1 TV まったり / 1〜2 お風呂 / 3〜9 睡眠 / 9〜10 支度 / 10〜14 撮影 / 14〜15 移動 / 15〜20 撮影

遅くまで起きがち 昼間たくさん動いて夜ぐっすり眠れるようにしてる♪ 3時には寝る!

BEAUTY RULE 1

エステに行ける時間なくなったから、自宅で美顔フォト♥

脱毛機にフォトフェイシャル機能がついてるの♪ エステ並みの美顔フォトがお家でできるなんてハッピーなので、リフトアップに期待してます♥

Pika Pika

フラッシュ式美顔&脱毛器 ケノン。最近買ったアイテムの中で1番の高級品です✧

美も子育ても1日にしてならず マイペースに頑張ってます♥

BEAUTY RULE 2

口腔内をキレイにしながら体質改善♥

寝る前に1錠なめてるよ★ プロデンティスは虫歯や歯周病を予防するだけじゃなく、乳酸菌が免疫力をアップ♪ 母乳ママでもOK◡̈

BioGaia プロデンティス Lactobacillus reuteri Prodentis L.ロイテリ菌 プロデンティス錠 10錠 医療機関専用

BEAUTY RULE 3

細身のパンツをはいて体型管理★

出産した友だちが、産後に昔のパンツを履いて過ごすとキレイに戻るよって教えてくれて★ 妊娠判明してすぐに買ったパンツだよ♪

コルセット代わり✧

BEAUTY RULE 4

家事をしながらカーヴィーダンス♥

Puri Puri

樫木式のDVD★ 出産前は見ながらやってたけど、最近は時間ないからノリでやってる♪

自分に使える時間が減ったから色んな事を同時進行！ 洗い物しながら、洗濯物をたたみながら…と家事しながら一人で腰振り（笑）。

ど真ん中アラサー 4人目♥

歯科医療事務育休中（30歳／東京都） 既婚・息子1人

古橋綾香 30歳

7カ月の息子を持つ新米ママです♪ 息子中心の生活になって場面で行動できなくなったのがツラいけど、高級なモノやいい香りのモノを取り入れて、心を満たすようにしてるよ◡̈

BEAUTY RULE 5

育児で疲れていても、体の資本は自炊で作る♪

子どもができて今まで以上に食品の産地に気を遣うようになったし、自炊の回数もぐんと増えました♥ 揚げ物もなるべく自分で揚げてるよ★

常に家事に追われてる状態だから、時短術も身についた♪ だいたい10～15分で作ってるよ◡̈

BEAUTY RULE 6

エレベーターは使わず階段上ってヒップアップ！

生活の中で階段上るのが1番の運動だし、プリッとしたお尻目指して、息子抱えながらもマンションの5階くらいまでは頑張ってる！

Question ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい？ ⑫世界最後の日は何を食べたい？ ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

Answer ①160cm ②42kg ③86cm ④59cm ⑤85cm ⑥お味噌汁 ⑦シソ系 ⑧セロリ ⑨有吉反省会 ⑩ミランダ・カー ⑪息子とデート ⑫コーヒーフロート ⑬億ションを一括購入

30歳綾香の気づき♥

1. 肌のみならず体（腕・腰）の急激な老化
2. 後々考えると入っておくべき保険関係
3. 独身も最高だけど家族がいるって大きい

Ayaka's schedule♥

習い事はリトミック♪ 自分も新しい友だちができるし、息子とのスキンシップになる♪

先輩アラサー２人目♥　ライフスタイルプロデューサー　（34歳／東京都）　既婚・娘２人

宮下美恵　34歳

お料理教室を始めてから、小学校の役員会にリセミリの習い事に家事とさらに忙しくなった！　レシピを考えるのは大変だけど、生徒さんの言葉や笑顔が力になってるんだ♪

34歳美恵の気づき♥

1. 老けていく自分と向き合えるのか？
2. 病気や体力の低下が進んでいくこと
3. 知らないうちに体型が崩れている

Mie's schedule♥

24:00〜　仕事　お風呂　ブログ／睡眠／朝ご飯　子供送り出し／家事／支度／仕事やプライベート／夕食作り／夜ご飯／子供と遊ぶ

リセミリが寝た22時過ぎからが、やっと自分の時間★　ブログを書いたり気ままに過ごす♪

お酒も肉＆魚も譲れないから野菜たっぷりメニューがカギ！

Beauty Rule 1
効果が分かるから 美容液マニア♪

オラクルの目元美容液を使ったら、目元にハリが出たのが嬉しくてハマった♪　化粧水や乳液も大事だけど、美容液の効果は絶大！

短期間で肌が変わるビュールハニードロップ（右上）、塗った瞬間、肌に吸いつくニュービュアフコイダン（右下）、診断後に自分の肌に合った美容液を作ってくれるのオーダーコスメプレミアムエッセンス（左上）。

Beauty Rule 2
美容のために 酵素と豆乳を欠かさない！

もともとジムに通ったり運動するのが苦手💧　食事は毎日するものだから、美容にイイものを食事で摂り入れてバランスをとってるよ😋

ひたすら毎日飲んでる美的酵素★　コレはクセがないし、フルーティーで飲みやすい！

料理教室や自炊で豆乳を使わない日はない！　パスタ、カレー、卵焼きと何でも合う♪

Beauty Rule 3
1日はグリーンスムージーから始まる♥

ミキサーで作るときもあったけど、豆乳や牛乳を入れて混ぜる粉末タイプは楽ちん★　日々のカロリーを調整してる♪

ドラゴンフルーツ、完熟マンゴー＆桃、アサイーにミックスベリーと色んな味をストック！

最近のお気に入りは豆乳割り

Beauty Rule 4
温泉＆足裏マッサージで疲労回復！

忙しくて家ではシャワーだけ💧　週1〜2回、隣のジムの温泉に行ってゆっくりしてる😋　リセに教えてもらった足裏マッサージをやってるよ★

ツボに効いて気持ちいい★

ぐりぐり　Push!

Beauty Rule 5
短時間でもマッサージして頭皮を活性化★

昔より傷みやすくなったし、トリートメントの持ちも悪くなった💧　頭皮も生きてるから、刺激を与え栄養を行き渡らせることが大事✧

ナノプレミアムのモイスチャートリートメント♪　業務用だからたっぷり使えるんだ♥

Answer

①153cm　②43kg　③89cm　④57cm　⑤86cm　⑥何でも♥　⑦ホルモン　⑧くさや　⑨ロンドンハーツ　⑩特になし　⑪空を飛ぶ　⑫ラーメン　⑬とりあえず日本を出る！

新米アラサー 6人目♥

専属モデル（29歳／東京都） 独身・子供なし

加賀美早紀

専属モデルとしても新米の早紀です 私は表現することしかできないから、またこうやって表現できる場所にいられることに感謝して、全力で色んな人たちの力になりたい♪

29歳

Answer

①164cm ②40kg ③80cm ④55cm ⑤81cm ⑥ハンバーグ ⑦チョコ ⑧マヨネーズ ⑨旅系 ⑩アンジェリーナ・ジョリー ⑪結婚してたら子供と旦那と友達と遊ぶ ⑫キルフェボンのイチゴタルト ⑬ハワイに家購入

Saki's schedule♥

寝たいけど寝られない
睡眠
…不明!!
ジム

昼間は特に何もしてない（笑）。ネイル行ったり友だちと遊んでるかな♪ 夏は海に行ったよ★

29歳早紀の気づき♥

1. いつか子供は欲しいけど出産が不安
2. 日焼けをしたらなかなか戻らない！
3. 年齢に合った立ち振る舞いをする！

BEAUTY RULE 1
化粧水はパラベンフリーを選ぶように♪

化粧水によく使われるパラベンなどの防腐剤は、アレルギーや肌荒れの原因になりやすいらしい 最近は無添加のものを使っているよ★

ステイリッチは加水分解ヒアルロン酸やプラセンタなど14成分を配合した低刺激化粧水♥

今の自分を直視してコントロールすることが重要✧

BEAUTY RULE 2
毎朝カーテン開ける前にUVケア♥

shuuuu-

今までなかったそばかすを発見して、徹底的に日焼け対策をスタート 基本はアネッサで、持ち歩き用にスプレー♪ SPFは最強指数の50が◎！

アネッサ パーフェクトUVサンスクリーンA+N（右）を塗ってコーセーサンカット（左）で顔や背中をブロック！

BEAUTY RULE 3
上を向いて髪を洗い首のシワを防ぐ！

shower~♪

小さいころからシャワーを浴びるときは、常に顔は上向き！ 背筋も鍛えられるし、シャンプーが顔にかからないから肌も守られるんだ✧

BEAUTY RULE 6
ホットヨガでしなやかな体を作る♪

週1～2でジム通い。ランニングとホットヨガのセットメニューで、3時間半ずっと動いている 体のラインが柔らかくなってきた✧

BEAUTY RULE 5
ジムのお供はクレアチンが必須アイテム！

ついた脂肪を燃焼して、筋肉がつきやすくなるよう、アスリートも取り入れてるサプリで補強してる★ ランニングのあとに飲んでるよ♪

Fight!!

クレアチンは肉や魚にも存在する有機酸の一種。DNSのクレアチンは近所の薬局で買ったよ♪

BEAUTY RULE 4
自分の裸を全身鏡で毎日チェック★

Check!

引き締まり具合をチェック

朝シャワーを浴びる前の日課✧ ウエストやお尻、フェイスラインや鎖骨も徹底的に見るの。前日より肉がついてたらジムで落とす！

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい？ ⑫世界最後の日は何を食べたい？ ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

水野祐香 34歳

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）　既婚・子供なし

ライター、主婦、ブロガーの顔を持つ祐香です♪　仕事柄、若いコと接する機会も多いから今流行ってるメイクやヘアを自分に落とし込んで、常にアップデートを追求してます♪

自分をBBAだと認めるのはNG！ 脳内からアンチエイジング革命

服の下は下着1枚という緊張感が大事！

pheromone mun-mun♡

Beauty Rule 1 舌磨きとホワイトニングで笑顔に自信を♥

年齢を重ねるほど、口元の印象が大事って思うようになったの。口臭は舌ゴケが原因になるらしいから、毎朝ブラシとシートでケア♪

brushing♪

舌は舌ブラシと歯＆舌みがきシート（右２つ）で。外国製のホワイトニングシート（左２つ）はケアが楽だし、3〜5日でかなり白くなる✧　全部ネットで大量購入♪

Beauty Rule 2 できちゃったシミにはやっぱりビタミン★

アンチエイジングパック、シミ用スキンケアに、コラーゲンドリンクも愛飲中✧　ビタミンCオイルは使い始めたら毛穴が縮んだ気がする！

右から、シミスポットクリーム（プラスナノHQ）、シミ用ビタミンCオイル（プラスピュア）。

韓国コスメのCHAGAシートマスクはしっとり感が好き♥ SK-IIは高いから特別な日用✧

Beauty Rule 3 メス度の高い服を着てスタイルキープ！

週1〜3回はボディラインが出る服にハイヒールを履いて緊張感を！　三十路はくすんで見えるから、白や明るい色の服も着るよ★

Beauty Rule 4 1日のコリと一緒にセルライトも撃退！

毎晩湯船に浸かりながらマッサージ♪　無印のほぐしテトラでツボを押したり、カーブの部分で太もものセルライトをつぶしてる

Beauty Rule 5 寝る前にヒップアップストレッチ！

ベッドの上で仰向けになってケツ筋運動♪　腰を浮かして脚を上げるから腹筋、太ももが引き締まるし、膣トレの効果も期待できる★

Yuka's schedule♥

ゴミ出しがあるから毎朝8時には起きてる★　仕事も朝方の方がはかどるし今のリズムが◎♪

34歳祐香の気づき♥

1. とにもかくにも健康第一！
2. 友達や旦那との時間は大切！
3. 仕事は楽しみながらやる

Beauty Rule 6 アラサーの肌荒れは処方箋に限る♥

荒れたと思ったらすぐ皮膚科（笑）。症状に合ったビタミン剤を飲む方が効果的だし♪　吸収も効き目も早いシナールは常備薬の一つ★

Answer

①158cm　②43kg　③77cm　④56cm　⑤85cm
⑥ペペロンチーノ　⑦餃子　⑧餅　⑨同窓生
⑩いない　⑪友達、旦那、ピカリ（猫）とめいっぱい遊ぶ　⑫お酒　⑬今は車かな♥

先輩アラサー４人目♥

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）　独身・子供なし

木村美和子

32歳

医師しか販売できない美容アイテムを広めたくて、ついに会社を設立！　サイトは作り中だけど、9月には楽天にショップを出すのでぜひチェックしてみて下さい♪

32歳美和子の気づき♥

1. 日焼けは今もこれからも絶対NG!!
2. 乾燥は美の敵★　保湿命!!
3. たるみ防止に力を入れる!!

自分の体はよく分かる歳になって
チェックとメンテは怠らない✧

Beauty Rule 1　お風呂上がる前に炭酸水を浴びて血行促進！

2ℓの炭酸水を大量にもらったけど炭酸が飲めないので、頭から浴びてる♥　1回1本で血行も良くなるし、髪にもハリが出てきたよ★

shuwa

shuwa

Beauty Rule 2　ブリーチして傷んだ髪をM3Dでサラツヤ髪に♥

サロンで導入されてる美髪施術システムM3Dを受けて、ホームケアも始めた♪　ブリーチでチリチリした髪が初めて改善！ノンシリコンで安心♪

ドライヤー前に使うフィニッシングトリートメントと、シャンプー&コンディショナー♪

Beauty Rule 3　アンチエイジングにはH.G.H！

H.G.H X1 BLACK LABELは1日1〜2回飲むだけ☺　私の通販会社でも今後販売予定だよ♪

成長ホルモンの分泌を促してくれる若返りサプリメント。冷え性改善や代謝アップ、細胞の活性化などの作用で肌も髪も調子がイイ✧

Beauty Rule 4　無添加&低刺激のスキンケアコスメで敏感肌を丁寧にケア♪

肌が弱いのでセラミド入りの敏感肌用基礎化粧品を使い始めたら、全然ピリピリしないし、化粧水の浸透も良くなって大満足✧

敏感肌用コスメの中でクチコミ1位だった、モーニュの洗顔、化粧水、乳液。サンプルで使って効果にびっくりして購入。洗顔フォームは少量でもこもこの泡が立って、洗い心地は最高♥

Beauty Rule 5　体型維持は置き換えダイエットと加圧でバランス良く♥

1日1回の置き換え食は、飽きがこないように2種類♪　筋肉がないから、2年前から加圧トレーニングにも通って体力作りも欠かさない♥

DHCのプロテインダイエット（右）は夕食、ドクターシーラボの美禅食（左）は朝食代わりにしてる♪

Beauty Rule 6　週に1日は顔と体のメンテDay!

30歳過ぎたら顔のたるみが急激に襲ってきた💧　美容皮膚科の高周波施術とコルギで、リフトアップ&小顔矯正！　体は加圧と温泉でケア☺

Question

①身長　②体重　③バスト　④ウエスト　⑤ヒップ　⑥得意料理　⑦好きな食べ物　⑧嫌いな食べ物　⑨好きなTV番組　⑩理想の体型　⑪世界最後の日はどう過ごしたい？　⑫世界最後の日は何を食べたい？　⑬宝くじ1等が当たったら何に使う？

Miwako's schedule♥

睡眠（24:00〜6:00）、朝食・支度、仕事、ランチ、仕事、夜ご飯、お風呂・TV、勉強

22時には寝たいけど、今は会社経営やアンチエイジング、サプリメントの勉強に費やしてる★

Answer

①147cm　②38kg　③79cm　④58cm　⑤80cm
⑥特になし　⑦アボカド　⑧数の子
⑨ヒルナンデス　⑩リエンダの店員さんw
⑪好きな人と一緒にいたい♥　⑫ワイン　⑬貯金

新米アラサー7人目♥

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし

まなか 28歳

アンチエイジングを意識し始めて、歳が出やすい手の美容もスタート！年齢とともに清潔感が重要になる気がするから、服や髪の「香りケア」にも力を入れてるんだ♪

28歳まなかの気づき♥

1. 加齢による劣化が訪れる日への恐怖
2. 結婚・出産したいけど想像ができない
3. 顔の表情や雰囲気は内面から表れる！

洗顔直後に使うコスメデコルテ 化粧液。つけ心地は軽く、肌につけるともちっとする♥

寝てる間にリフトアップしてくれるフォーミングマスク。翌日の化粧ノリが全然違う！

集中美白美容液のコスメデコルテ ホワイトロジストMXはスキンケアの1番最後に★

Beauty Rule 1 肌診断を受けて基礎化粧品を見直し！

肌トラブルが増えて受けたら、たるみや乾燥よりも血行がめっちゃ悪いことが判明。定期的にチェックして原因を探るのは大事！

化粧水・乳液・クリームをコスメデコルテAQMWシリーズに変更。保湿力とアンチエイジング効果が高い美白スキンケアラインで、軽いテクスチャーなのにしっとりとした肌触り♥

Beauty Rule 2 スキンケアの工程に時間をかけるように♪

昔はメイク落としも雑で、化粧水もパパッとつけて終わりだった。じっくり効果を実感しながらやったら、肌が確実に変わってきた✧

洗顔フォーム♥

ゴマージュ♥

Tゾーンやアゴの毛穴は、イプサ ルミナイジング クレイで週1ペースでケア♪

コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム ウォッシングクリームは泡立ちクリーミー。

Beauty Rule 3 泡洗顔パックで毛穴レスの肌に♪

洗顔フォームをたっぷり泡立てたらしばらく置いて洗い流す。普通の洗顔より毛穴の中の汚れを落とせて、黒ズミが目立たなくなる★

Beauty Rule 5 EMSで頭皮を活性化！

頭皮の筋肉をほぐすとリフトアップにつながると友だちに聞いて購入。使った直後にフェイスラインがスッキリするからオススメ！

海外の製品で、美容室とかで取り扱ってるみたい。育毛剤の浸透を促すイオン導入機能付きで使い勝手がいい★

二日酔いが抜けなくて去年とは違う体だって痛感した

Beauty Rule 4 肌に違和感を感じたら炭酸ミスト♥

shuwa shuwa

プロージョン・炭酸ミストケアのハンディタイプ。自宅ではプロ仕様の置き型を使用

顔色が悪いと思ったらコレ！スキンケアの間やメイクの途中で使うと、肌にツヤとハリが出る。自宅用は特に勢いが強く、気持ちイイ♥

Beauty Rule 6 婦人科のサプリメントで体調管理を★

生理痛や生理前のむくみが気になり出して飲み始めたの。不足しがちな酵素やビオチン配合のサプリ★ 月経時期の不調が軽くなって嬉しい♪

Beauty Rule 7 1年通してオイル美容でむっちり肌に♪

乾燥肌だから夏でもオイルケアが必須。顔はスキンケア最後の「フタ」用ではなく、直前に使うと保湿の浸透が格段に上がる方法を実践中★

クラランス のフェイスオイル、ボディオイル（右＆中央）はお風呂から上がる前にオン。ミレイのエクセレントオイルはスキンケアの最初に使ってるよ✧

Manaka's schedule♥

出勤／半身浴など自分時間／睡眠／昼の仕事／支度

寝る前の時間はお風呂やスキンケアの他にもバランスボールを使ってシェイプアップ★

Answer

①155cm ②43kg ③81cm ④58cm ⑤83cm ⑥春巻き ⑦和食 ⑧フォアグラ ⑨お笑い全般 ⑩長澤まさみ ⑪食べて飲んで騒ぐ ⑫肉料理 ⑬会社に投資＆海外旅行

今1番欲しいのは、ブランド物のバッグよりもツヤのある素肌。

潤いStayでRichな素肌へ♥

StayRichはシートマスクがいらないと思えるくらいリッチな使い心地の化粧水✧。乾燥が気になる冬前に急いでGETしてね♥

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)

14種類のリッチな成分でハリとツヤを取り戻す✧

加賀美早紀
専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし

ぷるっとしたゲル状化粧水でもう肌の潤いを逃がさない♥

全成分はこちら♥

水、BG、グリセリン、DPG、PEG/PPG/ポリブチレングリコール-8/5/3グリセリン、ペンチレングリコール、ベタイン、エタノール、ヒアルロン酸Na、加水分解ヒアルロン酸、プラセンタエキス、加水分解コラーゲン、ハチミツ、アルブチン、アスコルビン酸Na、トレハロース、スクワラン、セラミド2、コメ発酵液、ユビキノン、パルミチン酸レチノール、水添レシチン、ジグリセリン、コーン油、ジラウロイルグルタミン酸リシンNa、グリチルリチン酸2K、ダイズステロール、PCA-Na、乳酸Na、アルギニン、レシチン、アスパラギン酸、酢酸トコフェロール、ポリクオタニウム-51、PCA、フェノキシエタノール、ヤシ油アルキルグルコシド、カプリリルグリコール、グリシン、アラニン、水酸化K、PEG-20ソルビタンココエート、PPG-4セテス-20、セリン、ローズマリー葉エキス、バリン、トコフェロール、イソロイシン、トレオニン、プロリン、ヒスチジン、フェニルアラニン、カミツレ花エキス、グラウシン、セイヨウオトギリソウ花/葉/茎エキス、フユボダイジュ花エキス、ヤグルマギク花エキス、ローマカミツレ花エキス、トウキンセンカ花エキス、カルボマー、アセチルテトラペプチド-17、コロイド性白金

私も使ってるよ♡

美咲さん
とろみがあって肌が潤う感じがあるのに、全然ベタつかないから使いやすい♪

神子島みかさん
続けて使うと何となく肌荒れも減って、肌が白くなってきたような気がするよ♥

水野祐香さん
これ1本でも十分肌が潤うから、忙しい朝なんかにはすごく助かるよね♥

購入はココ♡

＜SR保湿化粧水200mL＞StayRich　¥2,380（税込）
㉄ 株式会社フレンズ
☎ 03-5363-5131
URL http://item.rakuten.co.jp/ritchi/stay-01/

楽天市場にて、ステイリッチ で検索♥

楽天 ステイリッチ　検索

姉 ageha

お姉さんアゲハ

2014年9月号

COVER STAFF

PHOTO_Masaki Sone (PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki, Keiko, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Saki Kagami
HAIR&MAKE_Sam(Addict Case)
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES

(さき)ツイードノーカラーロングコート¥9,250、白ロングカットソー¥5,084、黒レザータイトスカート¥5,547、多連パールネックレス¥3,232／すべてRESEXXY 渋谷109店 (かなえ)白シフォンシャツワンピース¥6,010、ツイードタイトスカート¥5,547、ビジューネックレス¥3,232、黒ショートブーツ¥11,102／すべてRESEXXY 渋谷109店 リボン／スタイリスト私物 (りな)黒ファージャケット¥10,176、ツイードコクーンワンピース¥6,936／すべてRESEXXY 渋谷109店 リボンカチューシャ、パールイヤリング／ともにスタイリスト私物 (さやか)ツイードジャケット¥8,314、シフォンラッフルトップス¥5,547、白ハイウエストパンツ¥7,399、1粒パールピアス(参考商品)、黒エナメルウェッジパンプス¥11,102／すべてRESEXXY 渋谷109店 (けいこ)黒デザインネックトップス¥4,621、ツイードショートパンツ¥5,547、パールサスペンダー¥3,695、ストーンチェーンブレスレット¥1,834／すべてRESEXXY 渋谷109店

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

CONTENTS

038

080

089

026

008

107

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

RESEXXY

強気、なのに女っぽい。甘辛の二面性を持つリゼクシーのスタイリングは大人の色気を引き出し“デキる女”を演出してくれるはず♡

Tシャツ×ショーパンのシンプルスタイルなのに大人の色気が

ヌケ感のあるシルエット作りが、定番スタイルをお姉さんらしくセクシーに格上げ。ロゴプリントタンクトップ¥3,695、ニットカーディガン¥6,473、タックショートパンツ¥5,547／すべてRESEXXY渋谷109店　ニーハイブーツ¥14,800／ESPERANZA 渋谷109店

甘辛小物をあえてMIXさせればレディなワンピもこなれて見える

スパイシーなブラック小物とパールアクセの合わせが技あり。デニムワンピース¥6,010、ハット¥3,695、バッグ¥7,399、パールネックレス¥3,232、パールブレスレット¥1,834／すべてRESEXXY渋谷109店　ツイードショートブーツ¥12,800／ESPERANZA 渋谷109店

モノトーンなのに重くないのはゆるニットのシルエットありき

胸元の広いカッティングと薄手ニットの軽さが女らしさをアップ。ボーダーニット¥6,010、スキニーパンツ¥9,250、クロコショルダーバッグ¥7,399、アンゴラベレー帽¥3,695、サングラス¥2,769、ビジューパールピアス¥1,843、ローファー¥9,250／すべてRESEXXY渋谷109店

さん流に着こなす6ブランド♡

う違う、でも攻めの心も忘れない、姉 ageha 流の最新着こなし術をお届けします♡

Craze Studio **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

Delyle NOIR

今季のデイライルノアールは60's感漂うクラシックなアイテムが魅力♡　お姉さん世代が着てこそ、女らしく上品に魅せてくれるよ✧

どんな場面でも気品のある女に仕立ててくれる勝負服

シンプルなのに豪華さも感じられるセットアップはシーンに合わせて見せる姿を変えてくれる。大判シルエットが新鮮♡　ツイードジャケット¥10,800、ショートパンツ¥5,750、中に着たトップス¥4,500、ネックレス¥2,500／すべてDelyle NOIR渋谷109店

上品さも色気も兼ね備えたクラシカルレディスタイル

素材も形も柄も、女であることを最大限に引き出してくれるセットアップ。存在感の強いこんなアイテムはノンアクセでヌーディーに着こなして。チェックペプラムトップス¥5,900、タイトスカート¥4,900、ハット（参考商品）／すべてDelyle NOIR渋谷109店　グローブ／スタイリスト私物

まだまだ暑いけど、秋のトレンドをいち早くお届け!!

秋服速報!! お姉注目

今からでも着られる秋の新作服をお届け。今回はお姉さん世代の魅力を最大限に引き出してくれる 6 ブランドをピックアップ !!　若い頃とはも

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yuko Hazama(Addict Case) **MODEL**_Sayaka Araki,Saki Kagami,Kanae Sugiyama **THANKS**_Film

DaTuRa

ヌケ感のある中に、上品さを醸し出す。デイリーに使えるアイテムなのにエレガントに見せられるのはダチュラの服だから♡

ダーリンサイズの
ニットをゆるく
セクシーに魅せて

思わず触れたくなるようなふわふわのニット、ファーのポケット、そしてやわらかそうな肌。ヒールよりもスニーカーと合わせて気取らないナチュラルな女性を演出して。ファーポケット付きニット￥7,900／DaTuRa渋谷109店　スニーカー／スタイリスト私物

露出もヌケ感もすべて味方につけられる今だから美人に見える

ヌーディーなのに締まって見えるのは、お姉さん世代ならではの色気とオーラがあるから。小物で飾るよりは髪や肌の存在感を主張して。シャギーニットカーディガン¥6,500、花柄ペプラムキャミソール¥5,500、花柄タイトスカート¥5,500／すべてLIP SERVICE

LIP SERVICE

シックな色合いなのに魅惑的に見えるのはリップサービス特有のキレイなシルエットのおかげ♡　60's のクラシックなコーデが楽しめるよ。

スパイシーな小物を合わせて媚びない女風に

女らしいコーデはカジュアルダウンさせてデイリー感を♡　カーディガン¥5,500、ビスチェ¥3,500、スカート¥6,000、ショルダーバッグ¥6,000／すべてLIP SERVICE　ローファー¥7,900／ESPERANZA 渋谷109店　ニット帽、ソックス／ともにスタイリスト私物

DURAS

カジュアルな中にも女らしさを魅せるのが今季のデュラス。エレガントさを光らせながらトレンドも押さえたいいとこ取りスタイル♡

トレンドのスエットは女性らしいアイテムでまとめて華やかに

シンプルなロゴオンリーのトップスが主役なら存在感の強いボトムスで引き立てて。タイトなシルエットでまとめれば大人っぽい。イニシャルスエットトップス¥6,500、チェックタイトスカート¥6,900、ビジューピアス¥2,500／すべてDURAS　眼鏡／スタイリスト私物

シックなカラーでまとめるのが今年っぽいワンピスタイル

シックなモスグリーンなら甘いシルエットのワンピもかわいくなりすぎず、引き締まるよ。マイクロミニ丈×レトロ感のあるブーティーがトレンドの60's感も演出してくれる。ワンピース¥8,900、配色ショートブーツ¥12,800／ともにDURAS　ピアス／スタイリスト私物

ボーイッシュなスタイルにはレースがセクシーに映える

インナーをレースにするだけで秋の定番スタイルがこんなにセクシーに♡　大振アクセも忘れずに。レザーライダースジャケット¥48,000、レースカットソー¥4,900、ダメージデニムパンツ¥9,800、スエードバッグ¥12,800、パールピアス¥2,500／すべてDURAS

Emiria Wiz

ジュエリーのキラキラした輝きを服で表現したエミリアウィズ。どんなに冴えない気分の日だって、まばゆく飾ってくれるよ♡

アクセ感覚の服だからこそモノトーンでもゴージャスに

ガーリーなシルエットなのに甘過ぎないのはチェーンをあしらったパイピングと、スタッズバッグのスパイシーさがあるから。この秋マストなクラシックさも押さえたスタイル。ニットセットアップ￥24,500、スタッズバッグ￥37,905／すべてEmiria Wiz（Voyage）

Puff sleeve roomwear

少し丸みのあるレースのパフスリーブは透け感があって涼しげ♪タイトスカートの中にはインナーパンツがついているので安心してリラックスできる優秀設計！ジップタイプなので海にも羽織って行けちゃう♪　レースパフスリセットアップ¥6980円 / シークレットキー

Flower lace roomwear

フードとポケットにあしらわれたミルキーピンクの透かしレースが女の子が好きなポイント！ボトムはミニスカートとロングのどちらでも OK なタイプ♪（写真はロングスカートを合わせております）フラワーレース切り替えセットアップ ¥6980/ シークレットキー

WE LOVE SECRET KEY

Happy room wear For you

いつでも可愛く居たい女の子の為のルームウェア　～シークレットキー～

SECRET KEY

彼との特別な時間、美を維持する為の美容タイム、充実した趣味の時間、一日の疲れを癒すリラックスタイム etc.、、、大切な時間を過ごすあなたのお部屋をワンランク上の空間にする為の秘密の鍵をお届けします♪

Present 1 DeNAトラベルで行くドバイ4日間の旅♥

1組2名様

大人気リゾート地で超セレブでリッチな4日間のバカンス✧

格安旅行サイトのDeNAトラベルからは「エミレーツ航空で行く魅惑のドバイ4日間」をプレゼント♥ 世界一高い建物ブルジュ・ハリファや、世界最大の噴水ドバイファウンテンなど世界一を巡るもよし、ショッピングを満喫するもよし、楽しみ方は無限大 砂漠でラクダに乗ったりビーチで波に揺られたりするのも♥ 宿泊先は「ソフィテル ドバイ ダウンタウン」♪ 5月にオープンしたばかりのオシャレなデラックスホテルだよ✧ ポップな内装が人気で、世界最大のショッピングモール、ドバイモールも徒歩圏内♥

㈱DeNAトラベル MAIL＊tour_reserve@airlink.jp
HP＊http://www.skygate.co.jp/

概要

※賞品はドバイまでの往復航空券（直行便）・燃油サーチャージ料・現地空港〜ホテル間の往復送迎・現地宿泊費用となります。
海外諸税費、国内空港施設利用料・羽田空港までの往復交通費・海外旅行傷害保険・旅行期間中の食事などは含まれません。
※出発設定可能日：羽田発2014年11月1日〜2015年3月31日（年末年始、特定日除く）

Present 4 シロノクリニックよりフォトシルクプラス♥

5名様

シミ予備軍まで残さずまとめて解消✧

シミをとるマシンの中では最も人気の高いフォトシルクプラス✧ シミに対する効果が非常に高く、シミ予備軍のメラニンにも反応してシミになる前にしっかり解消できるよ★ 光の熱パワーがコラーゲン生成を促す作用もあって、肌にハリが出て、毛穴が引き締まる効果も期待できちゃう 肌への負担が少ないからダウンタイムがなくて、治療直後からメイクができるのも嬉しい♪ 6万円相当。※有効期間：2014年11月30日まで

㈱シロノクリニック恵比寿 ☎0120-11-4422
HP＊http://www.shirono.net/

Present 5 わかばクリニックよりウルティマ♥

5名様

脂肪を溶かし排出して引き締める★

超音波によるキャビテーション作用とモノポーラRFによる引き締めを組み合わせた、部分痩身用の複合機器♥ たるみを引き締めたい方、体重を落とすよりも部分的にサイズダウンしたいアラサーにぴったりの施術★ ボリュームダウンと引き締めを同時に行うことによって皮膚がたるむのを防ぎ、綺麗なボディラインに✧ 超音波を照射している間は温かいくらいで痛みもナシ 4万円相当。※お腹周り1回のみになります。※有効期限：2015年1月31日まで

Present 6 わかばクリニックよりエクセル♥

7名様

痛みもなく、1回で効果を実感できる痩身機器✧

エクセルは世界初のダイオードレーザーを照射して脂肪燃焼を促進する、医療機関でしか使えない最新痩身医療機器だよ♥ 治療直後に明らかな効果が実感できて、痛みがないだけでなく、照射した部位の赤みや腫れ、ダウンタイムも通常全くなし♪ フェイスラインに使うことでたるみが改善されて、スッキリとした小顔になることができるよ 3万円相当。※フェイスライン1回のみになります。 ※有効期限：2015年1月31日まで

㈱わかばクリニック ☎0120-118-277 HP＊http://wakabamc.com/

気持ちを込めて♥ プレゼント♥

こうしてお姉さんアゲハが復活できたのも、待っていてくださったみなさまのおかげです♥ ありがとうの気持ちを伝えたくて、選びきれない豪華なプレゼントをたくさん集めました 第3希望まで書いてご応募ください♪

2014年 締切8月20日必着♥

応募方法♥

パソコンからの応募は、下のQRコードorアドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでのご応募は、希望プレゼント商品の番号を書いて送ってください♥

http://mediasjp.com/aneageha/oubo.cgi

PHOTO_Satoshi Ohmura［PRESENT2、13、15、27］、Kosuke Nakashima［PRESENT14］HAIR_Chiharu Koya

Present 2
アメイジングサーカスより ハイブランドアイテム♥

各1名様

2-2

JIMMY CHOOのポーチ

スタースタッズがキラッときらめく万能ポーチ★

2014年の新作は、丈夫なカーフスキンを使ったポーチ✧ ブラックのレザーに、ジミーチュウを代表する大小の星形スタッズが散りばめられてるよ♥ 口が大きいから中が見やすくて、物も取り出しやすい♪ お気に入りのコスメを入れて持ち歩けば、メイク直し中も気分が高まる♡

2-1

Chloéのハンドバッグ

大人気ハイブランド Chloéのハンドバッグ♥

Chloéの「Alice」から今年登場したのはタイトなフォルムにバイカラーがかわいいハンドバッグ♥ シックな色が秋冬ファションにピッタリ✧ ショルダーストラップがついていて、肩からもかけられる2WAYタイプだよ★ どんな服にも合わせやすくて、これからヘビロテの予感♥ 外と内に一つずつポケットもついていて収納力もバッチリ♪

2-3

miumiuの長財布

どこまでもラブリーなリボン長財布♥

ガーリーテイストが人気のmiumiuからは、新作のローズピンクにキュートなフロントリボンがあしらわれた、レザーラウンドファスナー長財布♥ 持っているだけで気分も女子力も上がりそう♪ カード入れが8つついているから、カード類が増えがちな女子にもオススメだよ♥ お買い物するのがますます楽しくなっちゃう★

問アメイジングサーカス ☎03-6805-1903
HP＊http://www.amazingcircus.jp/

Present 3
サンリオピューロランドより パスポート♥

5組10名様

© 2014 SANRIO CO., LTD.

みんな大好きキティちゃんやマイメロディに会いにきてね♥

ハローキティにマイメロディにキキララ♥ お姉さん世代にも、子どもにもファンが多い魅力的なサンリオキャラクターたちに実際に会えるサンリオピューロランドのペアパスポートをプレゼント★ 楽しいアトラクションやキラキラ輝くショーは大人から子どもまで楽しめるよ♡ サンリオピューロランドでキティちゃんたちと一緒に夢のような時間をすごそう♪ ※有効期限：2015年1月31日まで（休館日は事前に公式サイトでご確認ください。）

問サンリオピューロランド ☎042-339-1111
HP＊http://www.puroland.jp/

Present 9
アプサラスより ジェルネイルコース♥

5名様

ジェルネイルで指先から綺麗になろ♥

指先を綺麗に整えるだけでテンションまで上がるよね♪ ネイルサロン「アプサラス」からはジェルネイルのコースをプレゼントするよ✧ 内容はジェルネイル（ラメ、カラーのグラデーション可）、お好きなデザイン4本までOK♡ オフ込みだからジェルネイルをしている状態で行っても追加料金はかからない♪ デザインを決めるときには、今号の秋ネイル企画も参考にしてみてね♥ ※アート追加、フレンチは別料金がかかります。

問Apsaras ☎03-6262-3654
HP＊http://apsarasnail.sakura.ne.jp/

Present 8
MAME 心斎橋院より ピーリング♥

5名様

薬剤の力で肌をよみがえらせる✧

薬剤の力で肌の表皮をはがれやすくし、ターンオーバーを正常化・促進するよ♥ メラニンの生成を抑え、ハリや弾力を与えるエラスチンやコラーゲンが増える♪ シミ・そばかす・くすみ・にきび・毛穴など、ほとんどのお悩みに有効★ お肌が弱くても安心な薬を使用し刺激が少ないから、施術直後でも赤みはほとんど出ない♥ 夏の肌ダメージ回復にも効果的♥ 7,000円相当。※フェイス1回のみとなります。※有効期限：2014年12月31日まで

問MAME心斎橋院 ☎0120-25-3456
HP＊http://www.ma-me.jp/

Present 7
ガーデンクリニックより フェイシャルレーザー♥

5名様

肌の奥にレーザーを照射することでトラブルを撃退★

顔に照射して肌の奥深くに働きかけ、コラーゲンの生成を促してハリやキメをUP★ 目元や口元のシワも軽減させて、リフトアップ効果も期待できる♪ 3万円相当。※顔全体1回のみです。※池袋・横浜・名古屋・大阪・福岡院に来院可能な方限定。※妊娠中の方や持病をお持ちの方は、または現在の肌の状態によっては施術ができない場合があります。※有効期限：2014年11月30日まで

問ガーデンクリニック ☎0120-008-219
HP＊http://www.garden-clinic.net/

復活を待っていてくださった読者のみなさまへ感謝の気

復活記念!! 超豪華

総額約200万円相当
124名様に当たる!!

〈個人情報の取り扱いについて〉プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 11 シービージャパンより サラダ&デザートメーカー♥

1名様

コンパクトな本体には付属してサラダユニットが5つついてる✧ ユニットを使い分けることで、野菜の薄切り、太さの違う千切りが2種類、ナッツ類を砕いたり削ったりもできるから、これ1台で時短かつ仕上がりの美しいサラダが作れちゃう♪ ユニットをデザート用にチェンジすれば、凍らせたフルーツで簡単スムージーもできるよ♥

サラダもデザートもボタン1つで作れる♥

問式会社シービージャパン
0120-934-699
HP＊http://www.cb-j.com/

Present 10 ヤーマンより アセチノヘッドスパ♥

これ１台でお家がヘッドスパサロンに✧

1名様

自宅でヘッドスパのような首・肩からのもみだしケアと頭皮のほぐし洗いができる3D美容ローラー♪ 頭皮と首・肩はつながってるから、頭皮だけケアしても実は効果が薄い 毎分200回転のうねりをするもみだしアタッチメントで、まずはガチガチに固まってる肩周辺をほぐそう♥ 頭皮洗浄アタッチメントで毛穴の皮脂詰まりも解決

問ヤーマン 0120-776-282 HP＊http://www.ya-man.com/

Present 13 小泉成器より ストレートヘアアイロン♥

3名様

超コンパクトな手乗りアイロンパワーアップ♥

ポップな色のストレートアイロンは充電式のコードレスタイプで、18cmと手におさまるくらい小さい★ 海外兼用だから、海の向こうにだって持っていけちゃう♪ サイズは小さいけど、200℃まで上がるプロ仕様の高温設定で、いつでもサラサラストレートをキープ✧

問小泉成器
06-6262-3561
HP＊http://www.tinytiny.jp/

Present 12 エミリアウィズより 全身コーデ♥

愛沢えみりプロデュースのアパレルブランド、エミリアウィズからはピンクのセットアップとパンプスのセット♥ 冬の定番ツイード素材のボーダーセットアップは、キラキラした糸が織り込まれていて華やか✧ オープントゥーのパンプスも、ローズピンクが鮮やかで、ヒールの中に仕込まれたビジューが歩くたびに輝いてとても綺麗だよ♥ 女のコが大好きなキラキラがいっぱいで、着るだけでリッチな気分になれる全身コーデ♪

ボーダーがかわいい全身ピンクレディ♥

1名様

問EmiriaWiz
03-5312-6595
HP＊http://emiriawiz.com/

Present 15 キム&ゾズィより ブレスレットセット♥

セットで1名様

好きに組み合わせて重ねづけして個性を光らせる★

ひときわ目を惹くネイティブなデザインのブレスレットたちは、重ねづけがオススメ♪ 身につける組み合わせを気分で変えれば、雰囲気もガラッと変わり、カラフルで鮮やかな色使いが手元を華やかにしてくれる♥ パリ、ベイルート、イビザの雑踏から得た着想をもとに、ロサンゼルスにて手作りで丁寧に作られてるよ✧

問キムアンドゾズィ（オーラムプラン） 03-6418-7039
HP＊http://aurumplan.com/

Present 14 ボンボンウォッチより bonbon watch♥

文字盤周りをぐるっとデコレーション✧

ショッキングピンクの文字盤の周辺には、クリア、ライトピンク、ピンクの3色のスワロフスキーが散りばめられているよ♥ bonbonの名前通り、まるでキャンディーみたいにポップな腕時計♪ ムーブメントは高品質なスイス社製の物を使用、スワロはパリで職人が手作業で埋め込んでいるので、機械では出せない高級感のある仕上がりに✧

1名様

問ボンボンウォッチ 銀座本店
03-3289-0016
HP＊http://bonbonwatch.co.jp/

Present 16 シーンより 誕生石ブレスレット♥

各1名様

16-1 1月 ガーネット
16-2 2月 アメジスト
16-3 3月 アクアマリン
16-4 4月 クリスタル
16-5 5月 アベンチュリン
16-6 6月 ムーンストーン
16-7 7月 カーネリアン
16-8 8月 サードオニキス
16-9 9月 ラピスラズリ
16-10 10月 ブラックトルマリン
16-11 11月 シトリン
16-12 12月 ターコイズ

身につけた女性が輝けるようなハイセンスアクセ♥

フランス語で輝くという意味を持つHIKARIプロデュースのブランド「Shine」（シーン）から、誕生石を使ったオリジナルブレスレット★ ゴム製で付け外しがしやすく、締めつけ感がないから楽チン♪ 誕生石は身につけていると幸運を呼び込むという説もあるよ♥ 12カ月分のブレスレットの中から、希望の月を選んで応募してね✧

問shine
03-6450-8836
HP＊http://www.shine-h.com/

Present 17 ラッシュより スウィートドリームス♥

糖度高めのラグジュアリーバスタイム♪

3名様

パッケージにバラが描かれた見た目にも優雅なスペシャルギフト★ 多くの人から愛されるボディトリートメント「ロウィーナ・バード」や大定番ソープ「みつばちマーチ」をはじめ、7点も入ってるよ♥ お花の華やかな香りや、スイーツの甘い香りがお風呂場いっぱいにあふれて、最高の癒しタイムに✧

問LUSH 0120-125-204
HP＊http://www.lush.co.jp/

19-1 2名様

19-2 3名様

ラブリーな見た目に胸キュンコスメ♥

Present 19 ジルスチュアートより コスメ♥

見た目のかわいさからもファンの多いジルスチュアート✧ 繊細なツヤ感を出せる人気アイシャドー、ベルベッドクリスタル アイズ08と、唇の上でとろけるような質感のリップ、リップブロッサム01をプレゼント♥ シャドーは女性らしさの出るピンクベージュ系♪ リップは使いやすいミルキーライトピンクだよ★ 欲しい商品を選んで応募してね◡̈

㈲ジルスチュアート ビューティ ☎0120-878-652
HP＊http://www.jillstuart-beauty.com/

Present 18 メイベリンより フルメイクセット♥

セットで3名様

フルメイクが完成するオリジナルコスメセット♥

大人気コスメブランド、メイベリンからはフルメイクコスメセットだよ♥ 数あるメイベリンアイテムの中から、どんな女性にも使いやすいアイテムをセレクト♪ BBクリーム、色つきリップクリーム、アイシャドー、アイライナー、マスカラ、チークが入った今回だけの特別キットです★ 万人受けする愛されナチュラル顔になれる♥

㈲メイベリン ニューヨーク ☎03-6911-8585
HP＊http://www.maybelline.co.jp/

Present 22 アクアノアより ボディミストセット♥

セットで5名様

ふんわり香って優しく印象づける✧

ボルドリーのボディ&ヘアミストは誰もが好むナチュラルで優しい香り✧ 天然保湿成分を11種類とUVケア成分を配合して、香らせながら保湿もUV対策もできる★ ノンシリコン・無着色・無鉱物だから肌にも髪にも優しい♥ 限定のホワイトフローラル、フローラルサボン、スウィートサボンをセットで♪

㈲AQUA・NOA
☎ 0120-332-114
HP＊http://boldly.jp/

Present 21 リラックスアンドコーより オルジェノアセット♥

5名様

泡立ち、香り、仕上がりすべてが最高クラス♥

頭皮の美容液という発想から誕生した次世代オーガニックオイルシャンプーだよ♪ アルガンオイルやホホバオイルなどの、世界中から厳選された8種類のオーガニック認定成分をはじめ、スクワラン、コラーゲンなどの美髪成分も配合♥ しっとり潤うネオモイストと、ハリとコシを与えてくれるリッチリペアのシャンプー＆トリートメントを4本セットで!!

㈲株式会社Relux&Co. ☎03-5774-0661
HP＊http://orgenoa.com/

Present 20 クオリティファーストより ホワイトシートマスク♥

たった1枚でお手入れ完了機能性マスク✧

2名様

毎日使う物だから国産ピュアコットン100%でつけ心地もお肌に優しく、ナノホワイト、ビタミンC誘導体、プラセンタエキスが50%も配合されていて、美肌へと導いてくれるよ♪ 30枚入りで1,900円のデイリーパック♥

㈲クオリティファースト ☎03-6717-6449
HP＊http://www.q1st.jp/

Present 25 品川スキンクリニックより美容ドリンク♥

クリニック監修のドクターズドリンク♪

品川スキンクリニックがプロデュースした美容ドリンク「プラオーラ」✧ 鮭卵巣外皮加水分解物をメインに、フィッシュコラーゲンやヒアルロン酸、5種類のビタミンなどを配合して美容と健康をサポート♥ ※クリニックのみで販売。

10本セット1名様

㈲株式会社ビーファイル
☎03-3472-3788
HP＊http://befile.com/

Present 24 エルシーラブコスメティックより キス専用美容液♥

ありそうでなかったキス専用♥

セットで3名様

キス専用美容液NuleNule（ヌレヌレ）✧ 植物由来の美容成分がたっぷり含まれていて、唇をふっくら艶やかに見せてくれる♥ べたつかないから、唇の柔らかい感触も残したまま◡̈ 香りの違う4本をセットにしてプレゼントしちゃいます♪

㈲エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885
HP＊http://www.lovecosmetic.jp/

Present 23 サイバードライブより つけま&グルーセット♥

つけま感のないナチュラルで盛れてる目元に♥

セットで5名様

自まつげじゃ盛れないけど、いかにもな感じのつけまが苦手な人にぴったり★ ミッシュブルーミンは目元に自然となじむ、ナチュラルな仕上がりのつけまブランドだよ◡̈ 3シリーズ全12種類の中から、大人気のNo.3、No.5、No.12と汗・水に強くて敏感肌も安心なアルコールフリーの専用グルーをセットにしてプレゼント✧

㈲サイバードライブ
☎048-532-2000
HP＊http://miche-bloomin.jp/

Present 28 コスメティックローランドより ローション&ピーリングセット♥

毛穴の汚れも黒ずみもレディの身体には不要◡̈

バストトップやビキニライン、ワキの下の黒ずみに効果的なボディ用美白ジェル「ヴァージンピンク」と、美肌成分と発酵酵素を配合し、首、目元、胸元に使える導入化粧水「ポロリンボ」をセットに★ 夏のお肌のダメージ対策としても大活躍♪

セットで10名様

㈲コスメティックローランド
☎0120-91-1213
HP＊http://www.c-roland.co.jp/

Present 27 アンプリーより シャンパンパック♥

5名様

炭酸パックとも違う特別ケア用パック♥

まるでスパークリングワインのような豊かな泡立ちと、白ワインのような芳醇な香りのスペシャルパック✧ シャルドネエキスに含まれるポリフェノールの抗酸化作用とエイジングケア成分レスベラトロールで若々しい美肌へ♥

㈲株式会社アンプリー ☎03-3561-8666
HP＊http://www.o-cshell.jp/

Present 26 ヌードドレッシングより スキンケアセット♥

過剰なスキンケアをやめシンプルケアで美肌に♥

お肌にいいからってあれもこれも塗りすぎると、肌本来の機能が怠けちゃう!! ヌードドレッシングのソープ、化粧水、美容液で甘やかすことなく必要な成分をしっかり肌に与えよう✧ ※セット内容はソープ×2（朝用のピンク、夜用のブラック）、化粧水×1、美容液×1です。

セットで10名様

㈲株式会社ヌードドレッシング ☎052-231-3887
HP＊http://www.nudedressing.com/

＼昔のメイク＝古い女！／

その「イタいメイク」今こそ変えどきです！

古メイク アップデート術!!

囲みライン　厚塗りマット肌　バサバサつけま

昔は盛れてたメイク、いつの間にか年齢と顔がズレたイタい女になってるかも？　大人になったら似合うメイクも変わるもの。お姉さんのアップデート術を参考に、早速鏡をのぞいてみて♥

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR_Asami Yamamoto (Addict Case)　TEXT&EDIT_Akiyo Nishino

※衣装、使用アイテムはすべてモデル私物です。

さやか29歳は 外国人風ナチュホリメイク

「メイクはがんばりすぎず、元のパーツをいかすのが一番。濃いメイクは服やヘアとも合わないし、今の自分に似合うかどうかが大事✧」

さやかのメイクHistory

10年（25歳） 上ライン太い！　カラコンも濃いね～

「つけまやめて、まつエクにマスカラをがっつり塗ってた時代！」

11年（26歳） 下ラインをペンシルで引いてタレ目を意識★

「上下ラインを黒シャドーでボカして目元をかなり濃くしてた💧」

12年（27歳） 下ラインを短くして下つけまをプラス✧

「だいぶ今のメイクに近いけど、下つけまが欲ばってる感じ(笑)！」

そして今はこのメイク！

そんな時代もあったよね♥ 私たちがハマッた流行メイクをプレイバック!!

2009 ド迫力バサバサつけま！
上下つけまが当たり前、上つけまは2枚重ねが主流の頃。上つけまは長め&束感強めのタイプが人気でした♥

2010 お人形系のっぺりマット肌！
ツヤなんていらない！　みんなサラッサラの人形肌を目指してた♪　フェイスパウダーが手放せませんでした。

2011 つり上げ細まゆげ！
まゆげを細く&まゆ色を薄くして、存在感をなくしてたよね！　その方が目を強調できると思い込んでた★

2011 下まぶた白く発光！
ギャル時代の名残、目の下ホワイトシャドウ✧　確かに目がキレイに見えるけど、今見ると顔から浮いてるかも!?

2012 がっつり囲みライン！
なかなかやめられなかった囲みライン。まつげのスキマも埋めずにはいられなくてアイメイクに命かけてた！

2012 色なしベージュリップ！
元の唇の色を消して、ベージュリップでさらに白く…。優しく見えるって思ってたけど血色悪くて今は無理！

2013 肉食女な赤リップ！
強めライン&赤リップの組み合わせ、イイ女っぽくてハマりました♥　夏には暑苦しいからちょっとお休みで。

NATUHORI MAKE

カラコンはコレ

キャンディマジック ワンデー
ALLURE MUSE 14.5mm

余計な色は塗らない重ねない 陰影だけ作って理想の顔に♥

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

ココをアップデート! 下地をしっかり仕込んで 顔色ワントーンUP

ほんのりピンク色の下地を使うと日焼けした顔色がワントーン明るく見える！　夏でも皮脂崩れしないカバー力もさすが♥

1 下地を顔の広い部分から塗っていく。崩れやすい小鼻周りはたたき込むように塗り込んで。仕上がりはサラサラ♪

ITEM
ピタっとファンデが密着するよ。カバーマーク コネクティングベース

2 ファンデをスポンジで顔の中心から外側に向けてムラなく広げてくよ。鼻や目の下は薄めに塗って崩れ防止！

目の下と鼻は薄く！

ITEM
ずっとリピしてる愛用品。カバーマーク フローレス フィット FN50

ココをアップデート! まゆげを太くして 目とまゆを近く！

まゆげはナチュラルにしたいから、極力いじらずそのままの形をキープ。目頭に影を作ってホリを深く見せてるよ♪

1 ココをしっかり！
目とまゆが近づくように、中央の色でまゆげ全体&下側に太さを足す。目頭には左側の色をオン。

ITEM
色の明るさが私に合ってるの♥　インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731

2 Aでまゆ尻を描き足し、まゆ山はなだらかに整える。Bを全体的にしっかり塗る♥

ITEM
髪色に合わせてチョイスするよ。A：ビボ アイフル マユズミ　06 ライトブラウン　B：ケイト アイブロウカラーN LB-2

ココをアップデート! 下ライン卒業！ シャドウだけで ヌーディーeye

下ラインは引かず、ブラウンのシャドウで目尻を引きしめるだけ。その分、上ラインは目尻を延長して横幅をUP。

1 ペンシルライナーで上ラインのベースを引く。目頭から目尻までまつげのスキマを埋めるように極細に★

ITEM
描き心地バツグン。シャネル ル クレイヨン コール ヌワール

2 右端の真ん中の色で①のラインをぼかし、そのまま筆に残ったシャドウを下まぶたの目尻1/2に細くのせる！

ITEM
海外で買った優秀パレット。The NARSissist Eyeshadow Palette

3 約1cm
上ラインにリキッドを重ねて引きしめる。目尻はまぶたのカーブにそって約1cmスーッと延長させて

ITEM
発色◎で肌に優しい処方だよ。ラブライナー リキッド リッチブラック

祐香34歳は 優しげお姉さんメイク

涙袋のふっくら感やソフトカラーのチークで、優しさがにじみ出るようなメイクが自分的ブーム。カジュアルコーデにもマッチする♪

強い女より包み込むような優しげオーラが今の気分♥

水野祐香さん
(34歳／東京都) 既婚・子供なし
ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー

祐香のメイクHistory

99年 (19歳)
ギャル全盛期! リップが白い（笑）！
「ガンガン焼いてたし、白シャドウ&白リップが若々しい（笑）!」

11年 (31歳)
一気に大人に変身✧。でもつけまが濃すぎ〜
「目尻濃い目のつけまがマスト。ファンデもこってり派だった!」

12年 (32歳)
ノーズシャドウでホリ深を極めてた★
「目尻ラインがかなり太め。ノーズ&ブラウンシャドウがマスト♥」

そして今はこのメイク!

ココをアップデート! 下つけまは目尻だけ

がっつり濃い下まつげは今っぽくない！　軽くしたシャドウに合わせて、つけまも目尻だけでOK。あとはマスカラを丁寧に塗れば十分だよ✧

ITEM
まつげをセパレート。ランコム ヴィルトゥーズ ドール アイマスカラ 01

ITEM
アイラッシュ バリューパック ミディアムアンダー 下まつげ

1 マスカラをタテに持って、下まつげ1本1本に繊維をのせて伸ばす感じで塗っていくよ

2 下つけまを太い毛束4束＋細い毛束1束分カット。毛が長い方を使うよ。これがヌケ感の秘密！
／4束分！＼

3 ②でカットしたつけまを目尻にオン。キワは少し空けて上ラインとつながるように調整★

ココをアップデート! 涙袋はシャドウで作る!

ぷっくり涙袋はかわいさとセクシーさをアピれる絶好の武器✧ ハイライトは白よりもベージュを使うと古くさくならないよ

下まぶたの目頭から目尻にかけてAの左下の色を塗り、ふっくら感UP。Bの右下の色を涙袋の陰になる位置に細く入れてふくらみを強調。
＼細ーく!／

ITEM
肌なじみのいいブラウンパレット。A：ルナソル スキンモデリングアイズ 02　B：アイチャーミング Witch's Pouch Shadow for Eyes SD-5

ちなみに上シャドウは

左上の色をまぶた全体に塗ってベースに。右上をアイホールに、二重幅と目尻に右下のブラウンを入れてグラデを作るよ♪

ココをアップデート! BB クリーム&ハイライトで脱マット肌!

肌が重たくなる気がして、リキッドファンデからBBクリームにシフト。ハイライトを仕込んで凹凸を強調するよ

Aをまんべんなく塗り、Bをブラシでのせて肌をコーティング。CをTゾーンとあごにのせてなじませると、自然なメリハリが♥

ITEM
A：TONY MOLY インステンスケア スネイルBBクリーム　B：M·A·C プレップ プライム トランスペアレント フィニッシング パウダー/プレスト　C：イヴ・サンローラン ラディアント タッチ 2

ココをアップデート! フチが淡いカラコンにChange!

フチが濃いものや、くっきりした柄のカラコンは年齢的にやりすぎ感が出ちゃう　フチがグラデになってるレンズで目元にゆるさを出すよ。

コレもおすすめ
自然なブラウンでなじみやすい。ヴィーナスアイズワンデー エアリーカラー エアリーチョコレート

ブラウンにほんのりピンクをMIXして女の子らしい甘めeyeに。Geeenie 桃玉 15.0㎜

YASASHIGE MAKE

佳那恵29歳は キレイめフェロネコ目メイク

どんな男もイチコロの誘惑 目からフェロモン放出中♥

杉山佳那恵
専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし

ココをアップデート! ラメシャドゥからマット系にシフト!

前はラメ感の強いシャドウが好きだったんだけど、マットの方が上品だと思ってチェンジ。ダブルラインで二重を強調するのも新テク。

ITEM
女っぽいモーヴ色でセクシーな目元に。イヴ・サンローラン ピュア クロマティックス 19

1
①に左上の色をボカし、二重の線に沿って左下の色を細く入れてダブルラインに。こうすることで二重がくっきり見えて、奥行きが出るの♪

2
右下の引きしめ色を下まぶたに薄めに細く入れる。目尻側にいくにつれてやや幅を広げるのがポイント★

カラコンはコレ

大きめの直径でも顔から浮かず自然に盛れる。オペラブラウン 15.5㎜

「大人の女になりたくてYSLのコスメを揃えたら、自然とメイクも上品に♥　囲みラインやつけま2枚重ねを卒業してリッチな女を意識♪」

ココをアップデート! ネコ目ラインでちょいエロに♥

目尻のハネ上げラインは昔から私の定番。リキッドよりもジェルライナーの方が黒々しすぎずに自然になじむ。

ITEM
上シャドウのアイテムと同じ

1
右下の色で上ラインのベースを描くよ。細筆でまつげのスキマを埋めながら、キワに細く色をのせていく☺

ITEM
イヴ・サンローラン クリーム アイライナー エフォシル 1

2
＼1回下げて!／
ジェルライナーで目頭から目尻まではキワに沿って細く描き、目尻をいったん下げてからスッとハネ上げる。

ココをアップデート! チーク&リップは赤味の強いものを

オレンジチークやベージュリップだと顔色がくすんで見えちゃう!　赤味の強いピンクを使って、健康的な肌に見せてるよ♥

ITEM
イヴ・サンローラン パレット パリジャン ナイト ブラッシュ ルードバビロン

1
2色のピンクを混ぜて、頬の中央からこめかみに向かってだ円形に広げて。輪郭が引きしまって、小顔に見えるよ♪

ITEM
イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ No.32 ジュラブコーラル

2
＼オーバー目に!／
リップは発色のいい青みピンクをチョイス。直接塗りでややオーバーめに形をとるよ。グロスはナシ。

佳那恵のメイクHistory

そして今はこのメイク!

13年（27歳）
NARSのシャドウで大人メイクを意識し始めた
「リキッドからジェルに変えてラインをなじませるテクを覚えた」

12年（27歳）
むしろ今より濃いかも? 清楚系を目指してた♥
「ファンデをワントーン明るくして素肌っぽいメイクに目覚めた頃♪」

10年（25歳）
下ラインと上がりまゆに時代を感じる（笑）!
「まゆ山をキュッと上げて、目のカーブとのメリハリをつけてた」

歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

カラコンはコレ

黒い目の発色が好き。ViVian ワンデー ティラミスブラウン 14.0mm

潤い感のあるツヤ肌で−3歳
崩れ防止のひと手間も重要！

ココをアップデート!

コケた頬をシェーディングでごまかす

コケた部分以外を削って、輪郭のがたつきをカバーします😺 ベージュのパウダーならギャルメイクにならなくて◎!

ブラシに粉を取って、手の甲で余分な粉を落とす。こめかみ・エラ・あご先になじませて、頬骨のコケを目立たなくします。サッとのせる程度でOK!

ITEM
シャネル ソレイユ タン ドゥ シャネル サーブル・ドール

綾香30歳は

ツヤ肌お上品メイク

「出産したら顔がコケて老けた印象に…💧 ファンデをツヤありタイプにして、シェーディングの入れ方を工夫してごまかしてます（涙）。」

そして今はこのメイク！

綾香の メイクHistory

13年（29歳） リップの輪郭はっきり! メイク感を出したかった
「目頭黒ライン、リップもマットに。コンサバ顔を目指してた★」

11年（27歳） シャドウがヌーディー＆まつエクが定番に!
「だいぶメイクがキレイ目になってきた♪ ネコ目ラインでやや強め」

04年（20歳） 週末はクラブでオール 花の女子大生時代♪
「まゆげほっそ！ 色も黒い！ ギャルメイクを引きずってます」

ココをアップデート!

シャドウベースのひと手間をプラスする

まぶたのくすみのせいか、シャドウの発色がイマイチ。シャドウベースを塗るようにしたら、淡い色のシャドウもしっかり発色するように♥

1 まぶた全体にシャドウベースを薄くオン。二重のシワはヨレやすいので、丁寧に塗って。

ITEM
フチブラで優秀。キャンメイク ラスティング マルチ アイベース

コレくらい

2 1にAを広げたら、2にBを重ねてボカします。目のキワにCを入れてラインの下地に。

ITEM
ブラウンよりも、ゴールドを使った方が目元が明るくなって顔色がUPします！ A：シャネル オンブル エサンシエル ベージュ，B：同 ル ブロンズ，C：同 ブラックスター

3 まゆ下と目頭に右下の色を入れて立体感をUP。黒目の下くらいまで入れて涙袋を強調!

ITEM
上品なラメが大人向け。KATE ゴールディッシュアイズ WT-1

ココをアップデート!

ファンデをスポンジでたたき込んでヨレ防止!

粉っぽく見えるマット肌から、ほんのりツヤ肌にチェンジ。スポンジでたたき込むことで、汗をかいても崩れない鉄壁肌になれます♥

1 1円玉大のファンデを手の甲に出し、全体に伸ばします。目の下と小鼻周りは指先で丁寧になじませて。

ITEM
エスティ ローダー ダブル ウェア ステイ イン プレイス メークアップ 36

2 ポンポンとたたき込むようにスポンジでファンデを密着させます✧ このひと手間で持ちが全然違う!

ITEM
エスティ ローダー スーパー プロフェッショナル メークアップ スポンジ

3 ツヤ感を消さないように、お粉は最小限で。パフに粉をもみ込んで、軽く肌を押さえるようにのせます♪

うすーく!

ITEM
シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20クレール

姉Can風ガーリーメイク

咲28歳は

最近はもっぱらナチュラル派。でも薄メイクのときこそ、手抜きに見えないように丁寧に仕上げます。特にチークは重要ポイント

ココをアップデート! Wチークで自然な血色

クリームとパウダーのW使いで、内側からふわっとにじむような発色に。落ちにくくなる効果もあり♪

ITEM
甘すぎないピンク。シャネル ル ブラッシュ クレーム ドゥ シャネル 65

1 手の甲でなじませてから、頬の高い位置にポンポンのせます。黒目の下からやや横長に★

ITEM
パフ一体型で便利。インテグレート ミネラル パフチーク PK202

2 パウダーチークを上に重ねてボカすと、自然なピンクほっぺに♥ うすーく重ねるのがコツ。

プラスワンテク
チークをハイライト代わりに
パフに残ったチークをおでこ・鼻筋・あごに軽くのせると血色がワントーンUPします

ココをアップデート! 描きまつげでどの角度からも美まつげ!

自まつげがまばらなので、下目尻だけまつげを描き足してます★ 思い通りの方向に増やせるからおすすめ!

ITEM
インテグレート キャットルック リキッドライナー BK999

自まつげと平行になるように、3本だけリキッドライナーで下まつげを描き足します。正面よりも、横から鏡を見た方が自然に描けます

ココ!

ココをアップデート! くぼんだ目には平行まゆが◎

まぶたがヤセてくぼんできたので、まゆげを平行に描いてくぼみをごまかします。ホリも深く見えて一石二鳥♪

パウダーでまゆげの下側に描き足して平行まゆを作ります。下側を太くすることで、目元がホリ深に。

ITEM
パウダーが柔らかくて発色も◎。キャンメイク ミックスアイブロウ 03

ココをアップデート! 下ラインは目尻1/2だけ!

目はしっかり強調したいけど、ヌケ感も出したい!で、行き着いたのが1/2ライン。ややアーチ状に引いて優しげに見せてます♥

ITEM
インテグレート キラーウインク ジェルライナー BK999

1 ジェルライナーで上まつげのスキマを埋め、目尻はまぶたに沿って少しタレさせます♥

ITEM
インテグレート キャットルック リキッドライナー BK999

2 リキッドで上ラインを補強し、目尻はハネ上げる。目を閉じたり開けたりしながら微調整。

5~6mm

3 下ラインは1mmほどキワからズラして、アーチ状に引く。リキッドライナーで極細に引いて。

黒目の下まで

こってりメイクの歴史を過ぎナチュラルガーリーに進化★

ane ageha

真優川咲さん
(28歳・東京都・独身・子供なし)
ヨガインストラクター

カラコンはコレ
ピンキーアイズ スーパーサイズ エレガダークブラウン 14.5mm

咲のメイクHistory

09年(23歳) あゆの顔にあこがれて黒目がちメイク命!
「とにかくデカ目に見せたくて、タレ目ライン&ばっちりつけま♥」

11年(25歳) ハーフ顔になりたくてアイメイクが迷走中…
「目標は外国人! 上下つけま2枚重ねでグリーンのカラコン(笑)」

12年(26歳) つけまからまつエクに移行し始めた頃かな?
「ウィッグで派手に見えるけど、だんだんメイクを薄くし始めた★」

そして今はこのメイク!

HADATONE UP MAKE

ショーパブ勤務（33歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

目元は薄くリップは濃く！足し引きでイタ顔を回避★

カラコンはコレ

優しく見えるブラウン。フェアリープリンセスブラウン 14.2mm

そして今はこのメイク！

Angelの メイクHistory

10年（29歳） 上がりまゆとタレ目ラインがギャルだね

「上も下もライン太い〜。目の下の白シャドウが定番だった！」

12年（31歳） やっと下ライン卒業✨まゆげもナチュラルに

「韓国の女優さん風の太まゆ&ネコ目ラインをやり始めた頃」

NUKE KAN MAKE

カラコンはコレ

ワンデースパークリングカラー リッチシリーズ リッチグレー 14.2mm

シャドウ＝ブラウンの壁を破ったら一歩大人になれた♥

広島の看護学生（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

りえの メイクHistory

10年（25歳） 横長のアーモンド目になりたかった♥

「上下とも束々つけまをつけて、目を開けてます！って感じの顔」

13年（27歳） やっと目元の軽さを意識し始めた！

「つけまが映えるようにシャドウの色を薄く、ラインも控えめ♪」

そして今はこのメイク！

FUWARI MAKE

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

つけまからまつエクにしてやりすぎ感を徹底オフ♥

カラコンはコレ

自然な色でレンズ大きめでもなじむ♪ Kingdom15 ヘーゼル 16mm

そして今はこのメイク！

紗和の メイクHistory

11年（27歳） グレーでフチ濃い目のカラコンが古いっ！

「つけまをズラしてつけて目の大きさを偽造！ カラコンも濃い…」

12年（28歳） たまに来るメイク濃くなる時期の顔★

「目尻の延長ラインに下つけまで甘め顔。ファンデもマット系」

Angel33歳は

強めリップで肌トーンUPメイク

「30歳になった途端に、肌のくすみが気になるように💧 リップをベージュ系から赤味系に変えて、顔色が悪く見えないように気をつけてるよ」

ココをアップデート!

自まゆの形をいじらない

形を作りすぎるまゆげは古い印象。太さもカーブも自まゆをいかしてナチュラルに♥　ちょいボサ感がある方が好み。

1 パウダーのブラシの幅を使って、まゆ頭からまゆ山まで一定の太さに描くよ。まゆ山の角度はなだらかに整えて。

＼一定の太さに!／

2 ペンシルで足りない部分を描いたら、毛を立ち上げるようにマスカラをオン。下から上に塗ってふわっとさせる★

ITEM
パウダーは2色をMIXして使うよ。A：キャンメイク パウダーアイブロウ 15ソフト　B：エレガンス アイブロウ スリム BR25　C：KATE アイブロウカラーN LB-2

ココをアップデート!

2色使いでリップを立体的に

昔はリップって適当だったけど、丁寧に塗るようになったら顔が引きしまるように。輪郭をしっかり取るのが大切!

リップブラシを使ってAを全体に塗ったら、Bで輪郭をしっかり取り、色の境目をなじませる。2色使うことで立体感が強調される!

ITEM
A：レブロン カラーバースト リップ バター 053　B：ブルジョワ ルージュ エディシオン 13

ココをアップデート!

涙袋はゴールドで自然に強調

前は白シャドウで涙袋を作ってたけど、ギャルっぽいからゴールドにチェンジ!　自然なぷっくり感で年相応に。

左上の2色を使って涙袋を作る。1にベージュ、2にゴールドを入れて潤みeyeに。白目がキレイに見える効果も!

ITEM
肌なじみのよさはルナソルがベスト。ルナソル パーティアイズ EX01

りえ29歳は

目元を引き算ヌケ感メイク

「柔らかい印象になるように、シャドウの色を薄く&カラコンを小さくして目元を軽めに　ジルのシャドウはラメ感がかわいいの♥」

ココをアップデート!

ソフトな陰影が出るピンクブラウンのシャドウ

ピンクシャドウって顔が薄くなりそうって思ってたけど、チークともなじむし、ガーリーに見えて◎♥

1 右から2番目の色を1に、一番右の色を2に塗るよ。3に一番左の色を入れてハイライトに。ブラウンよりも優しい印象♥

2 下まぶたには、目尻から黒目の端っこまでルナソルの右下の色をオン。やや三角形に入れることで、目元に奥行きが出るよ★

ITEM
上品なラメ感が好き。ジルスチュアート ベルベットクリスタルアイズ 08

ITEM
大人メイクのときはコレオンリー。ルナソル スキンモデリングアイズ 01

ココをアップデート!

コンシーラーで目元の明るさUP

クマやシミはファンデよりもコンシーラーで隠して厚塗り防止。肌よりワントーン明るい色を使ってくすみオフ。

コンシーラーを目の下と頬の高い位置にのせて、指でなじませる。ファンデを重ねるときはヨレないようたたくようにオン。

ITEM
A：クリニーク ライン スムージング コンシーラー 06　B：カバーマーク フローレスフィットFN30

ココをアップデート!

下つけまを極薄に

ヘアメイクさんのおすすめで下つけまを薄いのに変えてみた!　目元にヌケ感が出て、若々しくなったみたい♥

1 Aのつけまを、下まぶたのキワから1㎜ほどズラして装着。さりげない存在感でソフトな印象になれるよ★

2 マスカラを重ねて、自まつげとつけまをなじませる。ブラシを下方向にスッと動かしてつけすぎないように。

ITEM
A：ドーリーウインク No.21 シークレットガール 下まつげ用　B：ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン セレブレーション

紗和30歳は

がんばりすぎないふんわりメイク

「若々しく、かつ無理のないメイクがテーマ!　つけまは重たいからまつエクに変えて、元の目の形を変えないラインでナチュラルに✧」

ココをアップデート!

濃リップ&淡グロスをMIX

／ポンポンのせる＼

Aのリップを直塗りするよ★　輪郭を取ったらポンポンと色をのせてラフな発色に。Bのグロスでコーティングしてなじませる。

ITEM
リップの色でメリハリを。A：M·A·C リップスティック ピンクビジョン　B：シャネル レーヴル サンティヤント リップグロス 108

ココをアップデート!

上ラインは4段階でなじませる

ラインは入れる部分ごとに種類を使い分け。落ちにくくなるし、肌になじむから目元が黒々しくならないよ♪

1 ペンシルで上ラインと下ラインを1／3まで入れる。上ラインの目尻は少しだけタラす。

ITEM
安くて描きやすいからリピ中。ビボアイフル アイライナーA ブラック

2 右下の黒で①で引いたラインを上からなぞってボカす。ラインがしっくりなじむよ。

ITEM
肌にフィットして発色も◎。KATE カラーシャスダイヤモンド BK-1

3 ジェルライナーで上ラインのみ描き足すよ。目尻側は少し太めに引き、1㎜くらい延長。

ITEM
やわらかくて◎。インテグレート キラーウインクジェルライナー BK999

4 リキッドでまつげのスキマを埋める。筆先を差し込むように動かして丁寧に埋めてね。

ITEM
インテグレート キャットルック リキッドライナー BK999

オレンジシャドウが新鮮な
最新・りなフェアリー♥

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

カラコンはコレ

ワンデーで便利。ディアクイーン ナチュラルブラウン 14.2mm

そして…姉agehaイチ、メイクで変身したのはこの人！

「昔からポイントはアイメイク！　コレは変えられないけど、シャドウを薄くしたり束つけまをやめたり、引き算メイクでバランスとるよ♥」

莉菜31歳は

繊細つけまの甘カラーメイク

AMACOLOR MAKE

莉菜のメイクHistory

10年（27歳） まゆげが行方不明！囲みラインも太い★

「下まつげにも上用を使う勢いの頃。下ラインの太さに驚き！」

12年（29歳） 下つけまの束感が迫力 シャドウもがっつり！

「目のタテ幅を広げたくて、上下に広がるようにつけまをオン」

13年（30歳） カラコンの色とつけまが落ち着いてきた…

「まゆげをちゃんと作るようになって、囲みラインが薄めに★」

13年（30歳） かなーり大人メイクに進化！ むしろ薄い！

「上ラインを細く、つけまもふさふさ系にチェンジ。今に近い！」

14年（30歳） 下まぶたに抜け感を出して大人っぽく♥

「まゆげの色を濃く、下ラインを目尻だけにしてカジュアルに！」

イタくない甘顔＝莉菜メイクを完全プロセスでお届けします！

1 BBクリームで素肌感をアピる

ITEM
薄づきなのにカバー力バツグンだよ。ミシャ シグネチャー BBクリーム No.23

スキンケアでしっかり保湿したら、BBクリームを薄く伸ばす。こってりした質感でカバー力◎。

2 クマとシミをなかったことに♥

ITEM
スティック状で塗りやすい。マキアージュ コンシーラー スティック EX ナチュラル

目の下とシミにポンポンとのせて、指先でなじませる。塗りすぎると浮いちゃうから注意して★

3 フェイスパウダーでセミマット

ITEM
昔からコレひとすじ♥ クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル

パフに粉を取り、手の甲で一度落としてから全体にムラなくオン。粒子が細かくてピタッとフィットする。

4 オレンジシャドウでガーリー路線

ITEM
いただき物なので色番わからず…ごめんなさい！ アナスイ アイシャドウ 色番不明

右のオレンジをチップで二重幅と下まぶたにしっかり塗る。1色のみで仕上げてピュアな印象に✧

5 ブラウンで目尻を引きしめ！

ITEM
④と同じ

中央のブラウンで目尻を囲んで引きしめるよ。1/3幅くらいに重ねると陰影で目の丸みが強調される★

6 繊細な毛束の上つけまをオン

ITEM
目尻が長めで目の横幅UP。デコラティブアイラッシュ プレイセクシー#6

ビューラーで自まつげをカールさせたら、目尻長めのつけまを装着。目尻を少しオーバーさせて

7 上ラインで目尻を下げる★

\目尻を下げる/

ITEM
コシがあって描きやすく、にじまない。ヒロインメイク スムースリキッドアイライナーN

つけまの根元をなじませるようにラインを引き、目尻をいったん下げてから先端は平行にスッと伸ばして

8 下つけまはちょいズラす★

ITEM
目尻に束感があってタレ目な雰囲気に。ドーリーウインク No.14 ナチュラルキュート

下つけまは目頭を空けて、目尻のキワから少し下げてオン。ここで下げすぎると古く見えるので少しだけ！

9 目尻1/2だけ下つけまを重ねる

ITEM
⑧と同じ

⑧のつけまを半分にカットし、目尻側を重ねづけ。目尻に重みが出て大人っぽく、甘めな雰囲気になれる♪

10 マスカラで自まつをなじませて

ITEM
繊維入りでたっぷり長さが出る！ ブリジット ファンタスティック ディープマスカラ BK-1

軽くマスカラを塗ってなじませる。ジグザグに動かすとつきすぎるので、上にサッとのせる程度でOK。

11 まゆげは直線的に、が莉菜流♥

ITEM
A：ビボ アイフル マユズミ 06ライトブラウン
B：KATE デザイニングアイブロウN EX-4
C：ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 01

まゆ山はなだらかに、短めなまゆがマイブーム。ペンシルとパウダーで形を作りマスカラで流れを整えて。

12 ノーズは細く長く！

ITEM
まゆ用と同じパウダーの、一番明るい色を使用。KATE デザイニングアイブロウN EX-4

まゆ頭から鼻先まで細くノーズシャドウを入れる。鼻先まで入れるのがコツ！ 最後に指でなじませて

13 ハイライトで鼻筋を強調★

ITEM
一番左のホワイトを使用。適度なラメ感が好み。KATE カラーシャスダイヤモンド BR-2

ハイライトは細く一直線に入れて、指でなじませる。ブラシよりチップで入れるとしっかり鼻筋が通るよ！

14 ピンクチークをだ円にボカす

ITEM
女の子らしいピンク。LAダイヤモンド ストゥデジオデザインブラッシュ フラミンゴピンク

まん丸に入れるとギャルっぽく見えちゃうから、中央からだ円に入れて大人意識。目の下はやや濃い目に♪

15 リップは直塗りでラフな感じに

ITEM
スルスル塗れるし、落ち着いたピンクが大人かわいい♥ アナスイ リップスティック 703

リップクリームで保湿したら、アナスイのリップをオン。上唇の山はあえてぼかして、ゆるい雰囲気に♥

16 ローズピンクを重ねてツヤUP

ITEM
ツヤが出るからグロスなしで完成する！ イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ 8

YSLのリップは落ち着いたピンクが超好み！ アナスイの上に重ねて発色UP&ツヤを出して完成★

ラデカラーが今のお姉さんたちの気分でした♥

アレンジレシピ

簡単 3STEP!!

Kanae Sugiyama

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

大人しいだけの髪色じゃ気分がアガらないよ

Kanae's Hair Arrange

ALLレーストップス ¥6,800／EmiriaWiz

left side　right side　back

トップの秋カラーと毛先の夏色グラデで季節感をトッピング♥

抜け感のあるグラデーションは、キンパ手前のミルクティカラーがカギ★

My Best Hair Goods

前髪を作っていないから、気分を変えたいときにウィッグをオン😊

巻き髪に失敗した時は、とりあえずニット帽をかぶってごまかすよ💧

Color Recipe

栗色からのグラデーション♥

How to Order

毛先は重めのレイヤーを入れてるけど、16トーンまでカラーを落としてるから、毛の量があってもふんわり軽く見えるのがポイントだよ♥

My Salon Data

Tia by RISEL（ティア バイ リゼル）
浅野 宏明さん

住所：東京都渋谷区宇田川町 35-6　下田ビル 3F
電話：03-5456-9565

How to Arrange?

Normal

❶ 全体を巻いたら、前髪を8：2に分けてサイドに流す。それを耳の後ろまで内巻きにねじっていくよ😊

❷ ねじった部分を手で固定したまま、トップの辺りから髪の毛を指で引き出し、ボリュームを出そう♪

❸ 最後に、耳の後ろ辺りでねじった前髪をピンで固定。前髪を流したサイドに後ろ髪を寄せて完成✧

Rina Sakurai

こっくりブラウンとこなれ感のあるグ

秋ファッションに合う

ヘアカラー見本帳&

夏から秋への衣替えと共に、お姉さんたちのヘアカラーも新色に早変わり♪ 今季はグラデを中心に個性的なカラーが大集合✧ 髪全体を巻いた後にすぐ真似出来るアレンジレシピ付きだよ

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Chiharu Koya, Hiromi Takemasa, Ayako Hiraoka EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno

隠れグラデが莉菜のマイブームだよ♥

専属モデル(31歳/東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

Rina's Hair Arrange

ジュエリーバルーンワンピース ¥12,800/EmiriaWiz

left side

right side

back

コッソリ入れたグラデーションでカフェラテのような甘カワスタイル♥

エクステの毛先を軽めにブリーチしてナチュラルなグラデで遊び心をオン

Normal

How to Arrange?

❶ トップの髪の毛をざっくり取ったら、根元にスプレー 逆毛を立ててふんわり高さ出しをするよ♪

❷ 前髪を残しながら、髪の毛を耳の前と後ろでざっくり分けて、後ろに向かってねじり上げていく✧

❸ 左右ねじったら後ろで一本にしてヘアピンで固定 ねじった毛を引き出してルーズ感もプラス

Color Recipe

ブラウンアッシュ♥

How to Order

マットにならないようブラウンベースのアッシュでカラーリングしたよ✧ 自毛の長さはミディアムレングスで、エクステを90本付けてる♥

My Salon Data

hironchi by avi(ヒロンチ バイ アヴィ)
片桐 雅和さん

住所：東京都渋谷区神宮前 3-21-12-2 F
電話：03-6438-9233

My Best Hair Goods

ブリーチで傷んだ髪にVALANROSEのエッセンスオイルを使用中

ヴィクシーのヘアコロンは爽やかな香りで、ラメ入りなんだよ♥

レース切替タンクトップ　¥5,084／RESEXXY

Yu-ka Mizuno

コンプレックスを解消する大人のモテカラー♥

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん
（34歳／東京都）独身・子供なし

小顔効果のあるグラデはヘアカラー上級者の印♥

頬骨のラインから始まるグラデは、顎がシャープに見えるマジックカラーだよ♪

side　back

Color Recipe

アッシュベース♥

How to Order

明るい髪色オンリーのギャル仕様は卒業！　ランダムに入れたハイライトと顔色を明るく見せるヴァイオレット入りのアッシュが◎♪

My Salon Data

ISM（イズム） 南青山店
百瀬 三香さん
住所：東京都港区南青山 3-13-23 青山パティオビル 2F
電話：03-5785-0588

Yu-ka's Hair Arrange

My Best Hair Goods

友達のお土産でもらったnoah.のヘアオイルは毛質改善効果あり😊

雑貨屋さんで購入したカチュームはハーフアップのアクセントに✧

How to Arrange?

Normal

❶ 手ぐしでざっくりと、トップの毛を束ねてそのまま後ろに流していくよ✧

❷ 束ねた毛をルーズに後ろでねじって一回転させ、トップの毛を指で引き出すの😊

❸ ②でねじった毛を後頭部でピン留め。下から上に向かってピンを刺すと安定♪

フラワーオフショルダートップス　¥6,010／RESEXXY

Sayaka Araki

いつものオーダーでブレない髪色がさやか流😊

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

月1海外継続中!!年中キンパでバカンス仕様♥

毎月海外旅行を楽しんでいるさやかのアイコンといえばやっぱりキンパだよね♪

side　back

Color Recipe

アッシュ&ヴァイオレット♥

How to Order

ヘアを伸ばし中だからカラーもメンテナンス程度に染めてる😊　ブリーチしてからアッシュとヴァイオレットを薄めにかぶせたよ😊

My Salon Data

hironchi by avi（ヒロンチ バイ アヴィ）
片桐 雅和さん
住所：東京都渋谷区神宮前 3-21-12-2 F
電話：03-6438-9233

Sayaka's Hair Arrange

My Best Hair Goods

キュアカラーシャンプー。ブリーチ後、自然な色味に。ムラシャン。

ホワイトルックトリートメント。この髪色にしてから長年愛用中✧

How to Arrange?

Normal

❶ サイドで一本にまとめ、後頭部から一束すくって、それを三つ編みにする😊

❷ できた三つ編みでゴムの部分を隠すように、後ろから外に巻きつけていく✧

❸ あとはしっかりとピンで留めれば、簡単なリゾートヘアスタイルに変身😺

ジュエリーワンピース ¥11,500／EmiriaWiz

Saki Kagami

夏気分からのシフトチェンジは髪色が決め手✧

加賀美早紀
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

ハイトーンアッシュのグラデはモノトーンコーデとの相性抜群♥

ハチ部分からのカラー切り替えグラデーションに合う、髪型を大発見😊

side　back

Saki's Hair Arrange

Color Recipe

ミルキープラチナアッシュ♥

How to Order

スモーキーな外国人風カラーにしてみたよ♥ 全体的にレイヤーを入れずにアンダーを重くし、14トーンのミルキー色を選択したよ😊

My Salon Data

a'vail Hiroo（アヴェイル ヒロオ）
斎藤 裕美さん

住所：東京都港区南麻布 5-1-8 YAMADA ビル 2F
電話：03-3280-0805

My Best Hair Goods

シャネルのヘアアクセはコレクションするくらい大好きなんだ♥

ケラスターゼのヘアオイルは、傷んだ髪もサラサラになる優れ物✧

How to Arrange?

Normal

❶ ポンパを作る部分にホットカーラーを巻き、32㎜のコテで全体をMIX巻き😊

❷ カーラーを取り根本をスプレーで固める。後ろに逆毛を立ててボリュームを出す✧

❸ 最後にトップのボリュームを調整しながら毛先をピンで留めてでき上がり♪

ペプラムビジュートップス ¥7,400／Emiria Wiz

Keiko

落ち着いた色で秋はクラシカルを意識✧

けいこ
専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

潔いワントーンカラーと丸いフォルムが新定番♥

帽子の似合う丸みを帯びたボブカットは、重ね塗りのカラーリングで色味を統一！

side　back

Keiko's Hair Arrange

Color Recipe

アッシュミルク♥

How to Order

ダブルカラーで、髪色に艶を出してもらってます✧ でも、赤みが強いカラーは苦手だから、いつもブラウン系のオーダーが多いです😊

My Salon Data

HAIR MAKE PICASSO（ヘアー メイク ピカソ）
川島 哲也さん

住所：滋賀県甲賀市水口町虫生野中央 45 番地
電話：0748-63-8480

My Best Hair Goods

黒いカチューシャはリボンの部分がキティちゃんのリボン仕様に♥

ヘビロテ中の白いベレー帽はシンプルで使いやすいデザインだよ😺

How to Arrange?

Normal

❶ 左側から右に向かって、カチューシャをする時のラインに沿って編み込み★

❷ 毛先をしっかり押さえたまま、できた編み込みの幅をルーズに広げていこう✧

❸ 右耳の後ろ側でピンが隠れるように編み込みをしっかりと固定してあげてね😊

カットペプラムトップス ¥5,084/RESEXXY

Manaka

太陽の光に反射するモーヴがお姉さん流✧

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ロング×ピンク系ハイライトで個性的なオータムスタイル♥

落ち着き感を出したいなら、思い切って赤みのある色を入れるのがオススメ

side
back

Manaka's Hair Arrange

Color Recipe

ピンクブラウン♥

How to Order

ベースは8トーンのピンクブラウンで✧ 全体的に11トーンのワインレッドを入れて、ダークながらに立体感と透明感が出る仕上がりに♥

My Salon Data

Deapres（ディアプレ） osaka（オオサカ）
濱添 秀さん
住所：大阪府大阪市中央区南船場3-10-5 NORD+S 南船場4F
電話：06-6252-6677

My Best Hair Goods

ミルボンQCスカルプシャワーフレッシュで頭皮をマッサージ

フェルナンダのフレグランスはタバコの臭いもシャットアウト✧

How to Arrange?

Normal

❶ 全体を32㎜のコテで巻き、手ぐしでざっくりと一本にまとめてゴムで結ぶ

❷ 後頭部の毛を中心にひとつまみずつ、丁寧に引っ張ってボリュームを出す

❸ お気に入りのリボンなどを、ゴムを隠すようにアメピンで付けたら完成だよ♪

袖フリルビジューブラウス ¥4,324/セシルマクビー

Ayaka Furuhashi

大人女子ならではの美人オーラ発色✧

歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

こっくりマロンカラーは綾香の定番の王道カラー♥

白い肌がキレイに映える栗色で、ふんわりとした雰囲気を演出しているの

side
back

Ayaka's Hair Arrange

Color Recipe

オリーブ系ベージュ♥

How to Order

オレンジ系からオリーブにトーンを落としたよ アクセントにブルーアッシュをMIXしているから、ベールがかった髪色になったよ♪

My Salon Data

GRAND TRUTH（グランドトゥルース） 綾瀬店
服部 祐太さん
住所：東京都足立区綾瀬4-8-21 柏芳ビル一番館2F
電話：03-5613-8300

My Best Hair Goods

32㎜のコテは泊りの時も持ち歩くほど、なくちゃならない必需品

外側プレートで巻き、挟んで直毛もいけるHAIRISのコテは重宝✧

How to Arrange?

Normal

❶ トップの低い位置で、髪の毛をまとめて上方向にしっかりとねじり、手で固定

❷ 手で押さえているねじって1回転させた部分を、2〜3本ピンを使って留める✧

❸ 固定できたら、毛先を上下に散らすようにほぐしてスプレーしたら完成だよ♪

フレアラッフルブラウス ¥5,547／RESEXXY

Mie Miyashita

デカ目効果のある眉上バングがラブ♥

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

中途半端な長さを楽しみたいから高めのトーンで遊びをプラス♥

ミディアムのレングス特有、ゆるふわ感を明るい髪色でさらにガーリーに✧

side　back

Color Recipe
ココナッツベージュ♥

How to Order
アンニュイなモードになりがちな秋だからこそ髪色は明るめに😊 15トーンまでアップしたカラーにココナッツベージュをオン♥

My Salon Data
ISM（イズム） 北千住本店
森島 雅さん
住所：東京都足立区千住 1-21-7 龍ビル 1F
電話：03-3879-2339

Mie's Hair Arrange

My Best Hair Goods

嫌な臭いから髪を守ってくれるエデュールDスウィートマリー✧

ミスト状のヘアワックスなので、ゆるふわセットで重宝してます♪

How to Arrange?

Normal

❶ 32mmのコテでMIX巻きにした毛束をワックスを馴染ませ、全体的にほぐす😊

❷ 前髪の両サイドの毛をトップから耳にかけて2束に分けてねじるよ♪

❸ ねじった毛を後ろ過ぎない位置にピンで留め、後ろの毛と馴染ませればOK✧

ツイードペプラムトップス ¥6,010／RESEXXY

Sawa Yamagami

光を味方につけたデート仕様色が紗和風

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

秋も夏気分は続行中!! 明るめトーンで元気女子♥

ルミエールアッシュカラーで、太陽の日差しに映える髪色に仕上げたよ✧

side　back

Color Recipe
ルミエールアッシュ♥

How to Order
髪を伸ばし中だからスタイリストさんにお任せ😊 透明感と艶のある髪色に仕上がる「0時間トリートメントカラー」をしてもらったよ😊

My Salon Data
Hair salon Achfilo（ヘアーサロンアフィーロ）
小吉 健太さん
住所：東京都渋谷区渋谷 1-22-3 ルアン渋谷 1F,2F,B1F
電話：03-6805-0416

Sawa's Hair Arrange

My Best Hair Goods

ロレアルパリ エルセーヴのリペアエッセンスで指通り滑らかに♪

一回で数百回梳かすのと同じ効果があり、艶の出るパイプ式コーム✧

How to Arrange?

Normal

❶ ざっくりとしたポニーテールを作ったら、コームの柄で毛を出してあげるの😊

❷ 後ろのテール部分にワックスを馴染ませて、指で逆毛を軽く立たせてね✧

❸ 前髪がふんわりするように、ホットカーラーで軽く癖をつけてでき上がり★

シュガー&ジュエルズが徹底調査♥♥♥

sugar & Jewels のNEXT HITアイテム4点

Sayaka Araki

sugar

Dress style vol.2

大人LADYの魅力満載♥
美人オーラを振りまく
ペプラムドレスで
色気もプラス♥

高品質★高級志向の方にオススメ♥大人の色味使いが品の良さと高級感を漂わせる♥sugarでしか買えないプレミアムドレス
sugar／￥17,800（税抜）

Rina Sakurai

Jewels

Dress style vol.1

人気のペプラムは思いっきり
cuteに着こなして♥

ふんわり甘めなデザインもモノトーンならオトナ♥刺繍で施されたデイジー柄と贅沢ビジューで高級感あふれる一枚♪袖から透ける肌が涼しさを演出♥
Jewels／￥5,537（税抜）

Kanae Sugiyama

Jewels

Dress style vol.4

甘辛MIXでイイ女♥
清楚カラーにスタッズの
ギャップが男心をくすぐる♥

注目のバイカラーはチェック風の配色で周りと差をつけて♪
セットのベルトでお得にスタイルアップ◎
Jewels／￥5,537（税抜）

Saki Kagami

sugar

Dress style vol.3

女度UP♥
今期の大人可愛いはコレ♥
上品スウィートな
フラワー柄がエレガント♥

高品質★高級志向の方にオススメ♥清楚で癒し系なピンクの柄ドレスは男性受けNO,1♥Cuteなフリルスリーブが動く度魅力的♥
sugar／￥17,500（税抜）

sugar & Jewels

model. 桜井莉菜 荒木さやか 加賀美早紀 杉山佳那恵
camera.花岡直行 hairmake.西田聡子

Kanae's Coordinate

muse muse
ブルゾン

主役級の花柄のブルゾンはこの秋のヘビロテアイテム
丈が短めだから、ハイウエストパンツとの相性ピッタリ♥

Must Buy

黒をはじめとしたモノトーンカラーがこの秋のテーマ
今は、スエードのカッチリジャケットが欲しくて探索中

Kanae's Bag

PRADA
黒のショルダー
about ¥320,000

レザーとスタッズの高級感がお気に入り♥ カジュアル使いもOK

専属モデル 杉山佳那恵（29歳／東京都）独身・子供なし

Where we go?

I'm waiting!

Sayaka's Shoes

adidas
STAN SMITH UP EF W
about ¥20,000

スタンスミス復刻版から、まさかのウェッジヒール発見でGET

専属モデル 荒木さやか（29歳／東京都）独身・子供なし

Saki's Accessory

TOPSHOP
3連ネックレス
about ¥???

ターコイズブルーに一目惚れ
ひとつずつでも使えるよ

専属モデル 加賀美早紀（29歳／東京都）独身・子供なし

I'm comming!

Sayaka's Coordinate

Ray-Ban
茶色のサングラス

ツルが細いサングラスは、どんなスタイルにも合わせやすくてお気に入り 　これさえあればスッピンでも大丈夫

Must Buy

この秋気になってるのが、ニット帽！ 今日もRESEXXYのトップスにあわせてCA4LAのニットをかぶったよ♥

Saki's Coordinate

ZARA
ニットのロングカーディガン

ベージュに近いオフホワイトだから、インナーに白を着てもコーデの邪魔にならないの 長年愛用中なんだ

Must Buy

今狙ってるのが、クラシカルな感じのフリンジ付きタッセルローファー。ペタンコタイプで色は白か黒がいいな

I want it!

Real Fashion 2014 Autumn

秋に使いたい＆欲しい！
最新ヘビロテ小物Snap

秋に向けたファッションアイテムのショッピング模様をパパラッチ
それに合わせたお姉さんたちのリアルコーデもご紹介 　秋のスタイルの参考にしてみてね♥

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma HAIR_Chiharu Koya, Hiromi Takemasa, Ayako Hiraoka EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno

I'm thirsty!

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

Yu-Ka's Bag
BUBLLY
パイソン柄バッグ
about ¥3,800
2way使いができてカッチリしたフォルムだから、仕事でも大活躍😊

Yu-Ka's Coordinate
elianegigi
フリルトップス
ボトムがスッキリしているコーデにはボリューミーでガーリーなホワイトのトップスを合わせてメリハリをつけるのがポイントだよ✧

Must Buy
秋に絶対流行るのがベレー帽！ オススメはトップに重みがあるタイプを選んであげること。ベレー帽初心者でもかぶりやすいよ😊

Just window shopping!

歯科医療事務育休中
(30歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

Ayaka's Fur
NATURAL BEAUTY BASIC ファー
about ¥5,000
夏服にファーをオンするだけで、コーディネートがグンと秋っぽく仕上がるよ✧

Ayaka's Coordinate
ROPÉ
襟なしジャケット
夏から引き続き、ボーダーをワンポイントで入れてみたよ♥ ブラウンを入れることで、重くならないスタイルにまとめました✧

Must Buy
赤を基調とした、こっくりカラーのバッグが気になってます😊 最近はPRADAのハンドバッグやクラッチをチェックしてるよ✧

Where you are?

MAME広報 (26歳／大阪府)
独身・子供なし
青山真由子さん

Mayuko's Bag
MARCOBOLOGNA
クラッチバッグ
about ¥70,000
レザーに大振りのビジューをあしらったクラッチは、ワンポイント使いに最適✧

Mayuko's Coordinate
RESEXXY
レザージャケット
モノトーンが大好きなのでクラッチと同じ素材のジャケットを羽織りました😊 レース素材のスカートで重くなり過ぎないコーデに🎀

Must Buy
大きめのファーティペットをこの秋見つけたいな♪ ボルドーやグリーンなど、アクセント使いにも主役にもなるタイプを狙ってます😊

What did you say?

美容会社代表取締役
(29歳／東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

Ruriko's Bag
miumiu
クラッチバッグ
about ¥200,000
モノトーンスタイルの時には、ビタミンカラーをワンポイントに♥

Ruriko's Coordinate
snidel
セットアップ
スカートは膝上丈でまとめて、ニット素材ならではの野暮ったさをオフ✧ ボディラインがキレイに出るスタイルが最近ラブ♥

Must Buy
ファー系のファッションアクセサリーを探し中です✧ ショッピングに行った時に必ずチェックするのが、ベージュカラーの帽子✧

Long time no see!

ヨガインストラクター
(28歳／東京都)
独身・子供なし
真優川咲さん

Saki's Bag
Samantha Thavasa
ハンドバッグ
about ¥30,000
大きさと形が気に入って買いました♥ 小振りだから、軽くて持ちやすいの✧

Saki's Coordinate
LIP SERVICE
トップス＆スカート
夏に引き続き、流行りの紺色トップスと白いスカートの落ち着いたモノトーンコーデだよ😊 赤いバッグが差し色にいいでしょ♥

Must Buy
毎年買ってるけど、今年もやっぱりブーツやブーティーが欲しいな✧ 気になるカラーは赤！ Christian Louboutinがお気に入り😊

I'm texting!

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

Rina's Shoes
DazzyStore
オープントゥヒール
about ¥5,900
前厚でヒールにも散りばめられたストーンのゴージャス感がラブ♥

Rina's Coordinate

DURAS
シフォントップス

まだ暑い日が続くから、肌見せスタイルは続行中♪ ボトムスはショーパンを合わせてドルマンのドレープを活かしたよ★

Must Buy 黒のニーハイブーツを探し中だよ！ ベロアで高いヒールのタイプがいいな♪ 雨の日にはけないような本革のもイイかも〜

Manaka's Coordinate

Dorothy Perkins
ニットワンピース

ブルートーンの主役級ワンピはこの秋のヘビロテアイテムやで♥ レトロな感じにまとめたい時はカーディガンを肩掛け

Must Buy ポシェットタイプのファー付きバッグが気になるかな。白やベージュの小振りタイプが、この秋のレトロスタイルに役立ちそう♪

What are you going to do?

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

Manaka's Bag
CHANEL
ポシェットバッグ
about ¥120,000
小さいサイズで使いやすいの ケータイケースとお揃いだよ

Mie's Coordinate

HONEY MI HONEY
フリル付きトップス

半袖だけど、秋らしいニット素材で季節感をプラスしたよ ガーリーなデザインだから、娘と貸し借りしてるよ

Must Buy 黒やグレー、ワインレッドやグリーンとか、色んな色の帽子をコレクト中♥ あとチェックのワンピースもこの秋着たいな

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人 娘2人
けいこ

Keiko's Hat
Lily Brown
キャペリンハット
about ¥10,000
ヒョウ柄のアクセントとつばの広い形が、レディにまとまるの

Did you call me?

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

Mie's Bag
Danny&Anne
クラッチバッグ
about ¥15,000
わんぱくに使いたかったから、小さい&安い&使えるものをGET

I got lost?

Keiko's Coordinate

ESPERANZA
オープントゥブーティー

素足でも秋らしさをプラスするならレザーのブーティーがオススメだよ 秋は革素材のアイテムが大活躍する予感です♪

Must Buy Lily Brownのベレー帽を今度見に行く予定です♥ 赤や濃いピンクなど、ビビッドなカラーで暗くなりがちな秋コーデに差し色を

What should I eat?

RIRI's Bag

☑ kate spade
ショルダーバッグ
about ¥50,000

リボンのモチーフとオレンジのカラーがカワイくて選びました♥

ダンサー
(25歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

RIRI's Coordinate

☑ snidel
スカート

膝下丈のスカートはこの秋の流行アイテムだよ✧ lilL illyの袖がシースルーになっているトップスとの相性バツグンなの😊

Must Buy 小物でも洋服でもチェック柄が気になっています😊 特にグリーン系チェックの膝丈ワンピースが欲しくていつもチェックしてるよ♪

Misaki's Coordinate

☑ Lily Brown
カーディガン

秋は赤をベースにしてまとめてみたよ✧ クラシカルだけど、ダメージジーンズでちょっぴり崩したスタイルがマイブーム★

Must Buy 買い物に行ったら、今は靴ばっかり見ちゃってる😊 色、ブランド問わず、ミュールやオープントゥなどお気に入りを探してます♪

Let's get a coffee!

Misaki's Wallet

☑ Jimmy Choo
長財布
about ¥80,000

全体的にあしらわれた小さなスタッズの辛口フォルムにメロメロ😺

歌舞伎町蘭○勤務
(30歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

let's have fun!

Waka's Shoes

☑ ROSE BUD
スリッポン
about ¥7,900

★型のスタッズに一目惚れして購入したの♪ 最近はずっとコレ✧

主婦
(28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

Waka's Coordinate

☑ タイで購入
チェックのネルシャツ

タイに旅行に行った時に、露店で見つけたシャツを腰に巻いてみたよ♥ モノトーンコーデのメリハリにも丁度イイでしょ♪

Must Buy ジャケットやシャツなど、さらりと羽織れるアイテムが気になってます😊 色は黒でレザーがいいかな？ 冬まで使える物を購入予定。

I'll have a meeting!

飲食店コンサルタント
(30歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

Sawa's Pocketbook

☑ HERMES
手帳カバー
about ¥???

たくさん書き込むから、大きめのエルメスカラーの手帳をGET♪

Sawa's Coordinate

☑ Ron Herman
スカート

スエット素材のスカートは、タイトなフォルムでもカッチリし過ぎずはきやすいの😺 文学少女っぽいのが今日のテーマだよ😺

Must Buy 今狙ってるのが、PRADAのバッグ★ デニム生地の大きいタイプだと、荷物もたくさん入るから小旅行とかにも使えそうだよね✧

Rie's Coordinate

Snidel
ハイウエストスカート

ギンガムチェックのハイウエストは、胸元にボリュームを持たせてあげると合わせやすいよ☺ 爽やかなブルーでまとめたよ♥

Must Buy この前、買い物に行った時に見つけたPRADAの黄色いバッグが頭の中をグルグル💧 年中通して使えるカラーだから購入を検討中✧

I've gotta go!

Rie's Purse
Tiffany & Co.
小銭入れ
about ¥???
ティファニーブルーの小銭入れは、手の平サイズで使いやすいよ✧

広島の看護学生
（29歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

I'm gonna late!

Aimi's Sunglasses
Chloe
サングラス
about ¥???
かけていても、頭に乗せていてもコーデのポイントになるでしょ☺

RUNWAY channelブロガー
（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

Aimi's Coordinate

H&M
シャツ＆スカート

エレガントに仕上げるスタイルにハマリ中♥ 上下柄物を合わせる時は、大きい柄と細かい柄のバランスを意識するよ☺

Must Buy 千鳥格子柄の靴やバッグは毎年コンスタントに流行ってるよね✧ 黒や白をベースにした物でカッチリしたコーデに合わせたいな☺

What a nice day!

Hikari's Shoes
VALENTINO
スタッズパンプス
about ¥100,000
ハードなフォルムと、ヒールの低さが気に入って買ったの♥

アクセサリーデザイナー
（30歳／東京都）
既婚・息子1人
HIKARIさん

Mika's Coordinate

moussy
ショートパンツ

白のショートパンツは夏に続いて使えるアイテムだよ✧ 切りっぱなしの裾部分が網目の粗いショートワンピに合うでしょ★

Must Buy この秋のテーマは大人ガーリー♥ カワイイデザインの物をチェックしながら、パンプスや洋服など、今は白いアイテムに夢中です✧

Miss you a lot!

Mika's Bag
ETRO
トートバッグ
about ¥80,000
たっぷり入るサイズ感と個性的な柄がお気に入りのポイントだよ☺

レーサー
（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

Hikari's Coordinate

LAG&BONE
ロングTシャツ

大人カジュアルを意識したよ☺ トップスがシンプルな分、BALMAINのつぎはぎデザインがポイントのデニムでまとめたの✧

Must Buy 靴で一番気に入っているブランドがVALENTINO✧ この秋も新作を見て回っているうちに、ベージュや薄いピンクに惹かれてる♥

ベストセラーの理由

もっと上向き顔へ！ 高速エステの快感!!

ツイン導入でお手入れの140倍*入っていく

プラチナ製ヘッドで振動効果もアップ

イオンクレンジングで、毛穴の奥まですっきり

マイクロカレント＆ソニックで、パーツもシルエットも引きしめる

液晶モニターになった高機能メニュー

エステ級のお手入れ実感をホームケアで再現できる美容マシーン、ツインエレナイザーPRO。電気的な力で毛穴につまった汚れを取り除く“イオンクレンジング”、超音波とイオン導入でもれなく美肌成分を運ぶ“ツイン導入”、肌を引きしめる“マイクロカレント＆ソニック”と3つのトリートメントを搭載。化粧品では届かないエイジングケアは、週2、3回、しかもたった5分で、フレッシュな肌へ。
ツインエレナイザーPRO

自宅エステに求められるものをすべて！

イオンクレンジングに、“イオン導入＋超音波”のツイン導入。さらにはマイクロカレント＆ソニックまで……。こんなにコンパクトな機器の中に、こんなにたくさんの機能が内蔵されているなんて信じられますか？　ともかく自宅でできるエステのプログラムをそっくり詰め込み、“ベストセラー”となったのが、エビスのツインエレナイザーPRO。ハリ、明るさ、透明感、そして上向き顔へ、トータルなエイジングケアを手際よくこなすテクノロジーは、美容マシーンの目覚しい進化を物語ります。

ツイン導入に、マイクロカレント。多才なのにすべてに全力投球

まず、超音波とイオン導入をダブルで行うのは業界初の快挙でしたが、超音波に適した毎秒300万回の振動で美容成分の浸透を高める超音波と、マイナスに帯電している美容成分を電気の反発で角層深くまで浸透させるイオン導入の連携プレーは、単独導入の約4倍*、通常のお手入れの約140倍*ものミクロレベルの浸透力をもたらします。

一方、マイクロカレントは、極めて微弱なマイクロ電流を流して、肌を引きしめる手法。目もと口もとから、ボディの引きしめまで。ともかくひとつひとつの機能が本格的、ひとつの妥協もない働きかけが、厚い信頼を得ています。

わずか5分のお手入れでエステ帰りの顔！

そして何よりの人気の理由は、わずか5分の施術がその場で目に見える手応えをもたらす速攻性。ツイン導入を4分、マイクロカレント1分という手際の良さで、引きしまり感と上向き感をほとんどその場で実現。週2～3回のお手入れを重ねるほどにハリ実感も高まります。

敏感肌も、美容マシーン未体験の肌も、肌タイプを選ばずに使え、導入するエッセンス次第で個別のトラブルにもアプローチできる使い勝手の良さも、ロングセラーの秘密。エステ帰りの顔へ、感動のスキンケアが始まります。

*自社調べ

一秒間に 300 万回。
ミクロレベルの振動で、
トータルエイジングケア

お得なスペシャルセットで体験！

話題の美容マシンツインエレナイザーPROに、イオンクレンジングに適した保湿成分たっぷりのモイスチャーローション、水溶性のビタミンC 5%美容液Cエッセンス、植物性コラーゲン 100%原液 MC100、植物性プラセンタエキス 100%原液エクセレントバイオ EX100 を一挙に試せるキットが登場。しかもオリジナルポーチもセット。お得なこの機会にその頼もしい効果を体感してみて !!

ホームエステ DX セット
セット価格 ¥25,000（税抜）

●モイスチャーローション 100mL
●EX100　10mL
●MC100　10mL
●C エッセンス 20mL
●ツインエレナイザー PRO

＊ツインエレナイザー PRO 本体 1 年間保証付

【お支払い方法】商品は代引またはクレジットカード（どちらも手数料無料）JCB・VISA・MASTER などの各種カードをご利用頂けます。
【お届け方法】受付終了後、1 週間以内にお届けします。（送料無料）
【返品・変換】商品到着後 10 日以内にご連絡下さい。お客様のご都合による返品の返送料はお客様負担となります。
【個人情報利用目的】お客様の個人情報は商品の発送、カタログ、お得な情報等のご案内に使用させて頂きます。個人情報保護方針に基づき厳重に管理しており、本人の同意なしに第三者に公開されることはありません。

提供／㈱エビス
東京都新宿区下落合 3-12-18
0120-44-0903（9：00～21：00 年中無休）
FAX 0120-44-0943（24 時間受付）
www.ebis-cosme.co.jp

EBiS

PR

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN

O/CSHELL
THE FACE PACK
Chardonnay

おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

【お取扱い店】
unsarto アンサルト
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、
土 10:00～19:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／月曜、第３火曜

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

AMAZING CIRCUS

Autumn & Winter

01

BALENCIAGA

お馴染みのヴィンテージ加工を施したエクステリアが
シンプルなトートをグンと大人らしく。
どんなシーンにもピッタリです!

228750 D94JT 2065 ¥138,000(税込)

03

GUCCI

定番GG柄の大きめトートの
コーティング加工は、
雨や汚れに強い仕上げに。
アイコンのウェブリボンが
華を添えるアイテムです。

211134 KGD3G 8527 ¥64,800(税込)

02

PRADA

丁度良いサイジングに
機能的要素たっぷりの新作バッグ。
ビジネスシーンにはもちろん、
アフターファイブにも大活躍!

BN1874 NZV K44 ¥198,000(税込)

05

Salvatore Ferragamo

頬を染めた様なピンクが
新作に仲間入り。
ガンチーニのゴールドが
アクセントです。

左/24633 0007 0186 ¥35,600(税込)
右/24633 0007 0076 ¥35,600(税込)

04

LOEWE

丁度良いサイジングに
機能的要素たっぷりの新作バッグ。
ビジネスシーンにはもちろん、
アフターファイブにも大活躍!

BN1874 NZV K44 ¥198,000(税込)

憧れのブランドから、新作続々登場!

AMAZING CIRCUS

―― 華やかアイテムでデイリーをワンランクアップ ――

人気のブランドが勢揃い!
海外でしか手に入らない日本未発売のアイテムも多数ご用意しております。

http://www.amazingcircus.jp/

TEL:03-6805-1903　MAIL:amazing@asafezone.co.jp

オマケがついてくる!! UV反省会♥

汚肌を美肌にお直し

紫外線を軽く見て痛い目をみたうっかり日焼け、まぶしい太陽に負けたバカンス日焼け、「まいっか」が積もり積もったズボラ日焼け…。UVから身を守りきれなかった皆様のために、お肌を救うレスキュー施術をご紹介します♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Midori Sasaki

汚肌レスキュー 1 シワ たるみ

紫外線を浴びると肌の奥でコラーゲンを破壊する酵素が増え、シワ・たるみが加速。これがいわゆる光劣化。

シワより顔のたるみがヤバイ。皮ふが柔らかくてふにゃっとしてるからなおさら…。目元と口元も気になる。

BEFORE

施術から5日後。頬と目元がキュッと引き上がった状態をキープ。目の開きもよくなってるのがわかる♥

AFTER

シワたるみを引き上げてそのまま形状記憶♥

ダブロがオススメ♥

筋膜に点状に超音波を当てて加熱することで劇的にリフトアップする最新のタイトニングマシン♥ 外科手術レベルのフェイスリフトがメスを使わずとも可能に！ その場で効果が実感できてダウンタイムもナシ♥

コワイー！
そんなSakiには

何となく顔がシワッとしてる…

専属モデル 加賀美早紀（29歳／東京都）独身・子供なし

4泊6日でマレーシアへ行ってきた♥ 30分に1回は日焼け止めを塗り直していたけど南国の紫外線マジヤバイ!! ジワジワと肌の奥で劣化が進行していそう…。

STEP 1
ダブロの仕組みを教えてもらいつつカウンセリング。目元も口元も頬もすべて引き締めたい！

美容医療の最先端 これがダブロ!!
超音波で皮ふの土台である「筋膜」にアプローチ。日本にまだ14台しかない最先端の医療器械だよ♥

STEP 2
筋膜の深さをエコーでチェック。深さによって超音波を照射するカートリッジを変えます。

STEP 3
皮ふは上から表皮→真皮→皮下組織で構成されていて、筋膜はその下にあって筋肉と皮ふとをつないでいる膜。いわば土台。

STEP 4
フェイスラインから照射開始。アゴや頬など骨に近い部分は奥に響くようなチクチク感があるよ

真皮にアプローチする光治療機「BBLsスーパータイトニング」もオススメ。ダブロと併せると驚くほど顔が上がります！

STEP 5
引き上げて照射して形状記憶。シワがどんどん伸びる様はまるで顔アイロン。

STEP 6
超音波のショット数は顔全体でおよそ300回。照射後はジェルを拭いて化粧水で整えて終了。

施術DATA	
メイクオフ	必要
効果	リフトアップ、シワたるみ解消、小顔、ハリ
料金	¥200,000（顔全体）
所要時間	約30分
痛み	骨の近くは多少痛みを感じる場合も（ガマンできるレベル）
ダウンタイム	なし
施術後のケア	UVケアと保湿ケア♥
持続期間	半年に1回が理想♥

CHECK LIST

- □バグ、ブルドックに親近感を覚える
- □ほうれい線が気になる
- □目の開きが悪くなった
- □フェイスラインがもたついている
- □集合写真を撮るときは人より一歩下がる
- □もしかして顔デカくなった？
- □なんなら三度の飯よりビールが好きだ♥
- □水太りしやすくむくみやすい

1つでも心あたりのある人はダブロでたるみレスキュー♥

抗酸化コスメでサビない肌づくり「TIクリニックの潤肌レシピ」

サプリ
ラエンネック P.O.（飲むプラセンタ） ¥15,000（1箱100カプセル）
新陳代謝をプラセンタサプリで活性化。肌の再生力を根底からサポート。

唇美容液
M-DEAR グロッシーリップエッセンス（唇用美容液） ¥2,000
紫外線でカサついた唇には、天然由来成分でできたツヤツヤ唇美容液♥

美容液
M-DEAR EGF VC-IP ホワイトセラム ¥9,500
ビタミンC誘導体20%配合の高濃度な美白美容液。透明感とハリのある肌へ。

化粧水
M-DEAR HQ ツインエッセンス ¥7,000
混ぜて使うことで新鮮なハイドロキノン（4%含有）ができる美白美容液。

洗顔ソープ
M-DEAR ホイップウォッシュ ¥3,200
角質や皮脂をすっきり洗い落とす酵素洗顔料で肌の生まれ代わりを促進。

メイク落とし
M-DEAR スピーディークレンジングジェル ¥3,500
肌に負担をかけず毛穴の汚れも素早く落とすオイルフリーのクレンジング。

お世話になった先生♥

田原一郎先生

TIクリニック院長。ミスユニバースジャパン日本大会審査員、ビューティーキャンプ公式講師。美容医療に携わる一方で現役の内科・外科・消化器専門医。美を体の内と外から支えます。気さくな人柄で話しやすいのも魅力♥

施術直後から顔が上がりその効果はおよそ半年間持続します。また真皮の再生力が活性化することで肌状態も徐々に改善されますよ。

TIクリニック
東京都港区北青山3-5-17 はる木ビル4F
0120-18-9270
http://www.ticlinic.com/

シミ・くすみ・毛穴…etc
お悩み別にレスキュー♥

楽しい夏の思い出には汚肌という 夏の終わりの

汚肌レスキュー 2

くすみ

ガサッとして透明感がなくてパッとしないくすみ肌。ターンオーバー促進で一刻も早くお肌を正常化♥

角質除去&美容液導入で劣化肌をリセット♥

ケミカルピーリング+スペシャルトリートメント

たすけてー!
そんなAngelには
がオススメ♥

グリコール酸+乳酸のピーリングで古い角質を取り除いてターンオーバーを促進。角層が正常化した肌にイオン導入のフェイシャルトリートメントを行うことで美白効果や肌の活性がアップするよ♥

ショーパブ勤務(33歳/東京都)独身・息子1人 Angelさん

ファンデがのらない

保育園の送り迎えで地味にドライブ焼け… ザラッとした顔の皮一枚はがしたい 運転席焼けした右側は特に!

ニキビや肌荒れがあるわけじゃないけど、全体的にザラザラした感じが気になる。要はくすんでるの。

BEFORE

ピリピリしなくてしっとりつるん。施術直後にメイクしたけど化粧ノリがいい状態を久々に思い出したよ♥

AFTER

STEP 1
先生に肌の状態をチェックしてもらいながらフェイシャルトリートメントのプランを検討。

肌は弱いけどピーリングも美白もしたい、という人にはグリコール酸を入れないマイルドな乳酸だけのピーリングも可能です。

STEP 2
メイクを落としたあと、フルーツ酸の一種グリコール酸を塗布。少しピリピリするよ

STEP 3
続いて乳酸を塗布。クレオパトラが入っていた牛乳風呂、乳酸だったという説も。

STEP 4
10分待ちピーリングの反応を止める薬剤を塗るよ。皮ふの薄い頬やデリケートな部分は早めに中和剤を塗布♥

STEP 5
肌を中和させたのち、ビタミンC誘導体とプラセンタエキスをたっぷりと塗布していくよ。

STEP 6
ガーゼで肌を覆ったら、専用のコロコロを使って美容成分をくまなく導入。運転焼けが気になる右側も念入りに。

STEP 7
美容成分導入後、シミ消しと保湿を兼ねたホワイトニングクリームを塗っておしまい。ここまでざっと60分。

施術DATA	
メイクオフ	必要
効果	くすみ解消、ハリ、キメ、美白、ニキビ改善、ターンオーバー促進
料金	¥15,000
所要時間	約60分
痛み	なし
ダウンタイム	なし
施術後のケア	特になし♥
施術回数	4週間に1回ペースが理想

CHECK LIST

- □日中外へ出る機会が多い
- □職場では席が窓際で日差しをあびている
- □化粧のりが悪い
- □化粧くずれしやすい
- □肌がザラっとしてる
- □家の中では日焼け止めはあまり塗らない
- □アゴにニキビがよくできる
- □睡眠時間が短い

1つでも心あたりのある人はピーリングでくすみレスキュー♥

お世話になった先生♥

工藤さやか先生

わかばクリニック院長。六本木に開業して10年。患者さんの悩みを第一に考え、それぞれにあった施術をプランニングしてくれる。本誌でもお馴染みの美容医療のマイスター♥

通常のピーリング剤に美白効果の高い乳酸もブレンド。シミやくすみはもちろん、ニキビ痕の色素沈着改善にも効果がありますよ♥

わかばクリニック
東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F
0120-118-277
http://wakabamc.com/

ドクターズコスメで施術後の肌をキープ「わかばクリニックの美肌レシピ」

- サプリ：H.G.Hリッチ ¥12,000(15g×31包) 6種類のアミノ酸に加えプラセンタなどなど美と若返りの本気サプリ♥
- ゲルクリーム：フラセラ アンフェイディング ゲルクリーム ¥16,000 フラーレン他、こだわり成分高配合のクリームでエイジングケア。
- 美容液：フラセラ アンフェイディング セラム ¥12,000 雪のような輝きと透明感のある絹肌に。とろりとしたテクスチャーが贅沢。
- 化粧水：フラセラ アンフェイディング ローション ¥8,500 美肌成分フラーレンを高配合。ハンドプレスでぐんぐん肌の奥へと浸透。
- 洗顔ソープ：フラセラ クリアソープ ¥2,300 潤いを残して老廃物をスッキリと洗い落とすソフトピーリング石鹸♥
- メイク落とし：フラセラ クレンジングジェル ¥3,250 肌に浸透する低刺激のジェルがメイク汚れを素早く浮かせて落とします♥

汚肌レスキュー 3

乾燥

強い日焼けのあとにやってくる乾燥は、シミやたるみを促進する光老化の前兆♢ 今すぐに潤いを補給!!

うっかり日焼けで赤くなった肌のケアに最適♥

エレクトロポーションがオススメ♥

皮ふに電圧をかけて細胞と細胞の間をゆるめ、その隙間に薬剤や美容成分を浸透させるイオン導入。その最新技術がエレクトロポーション♥

メイクの下はカサカサ。アゴを中心に肌荒れしている状態。鼻も日焼けで少し皮がむけてる。

BEFORE

カサつきが治まってもっちり肌のトーンが明るくなって、しかも白くなったのが予想外!♥

AFTER

STEP 1 肌状態を診て必要な成分を決定したらメイクを落として施術の準備。片手に電極を握るよ♥

STEP 2 薬剤をたらしながら専用のローラーで導入。導入するのはニキビやキメの乱れに効くグリシルグリシン♪

STEP 3 エレクトロポーションは冷却しながら導入するので、日焼けの火照った肌のクーリングにうってつけ♢

STEP 4 顔全体にまんべんなく薬剤を導入したら、日焼けでキメが乱れた頬と、ニキビが悪化したアゴに再度導入♥

悩みに応じて、導入する る薬剤を変えたり何種類かを組み合わせたり、サラダバー感覚で♪

施術DATA	
メイクオフ	必要
効果	潤い、美白、キメ、炎症後の色素沈着改善
料金	¥7,500～
所要時間	約30分
痛み	なし(ただしクーリングしながら施術するためとても冷たい)
ダウンタイム	なし
施術後のケア	なし
施術のタイミング	気になったとき♥

施術後はコツコツお直し ホームケアアイテム♥

ドリンク うるおい女神 ¥6,600(10本入り)
プラセンタとコラーゲンを高配合。肌の再生力を内側から高める美肌ドリンク♥

美容液 パールシャイニング エッセンスH ¥9,300
肌の奥深くへと水素の力で成分を浸透させるブライトニング美容液。

シートマスク RegenSkin SRS マスク ¥2,000
美白・美肌・細胞修復に効くサイトカイン配合。日焼け後の肌の集中ケアに♥

そんなErinaには ガーン!

サバゲーで野山を駆け回っていたら日焼けで顔が真っ赤っか! 赤みはひいたけど肌が砂漠のようにカッサカサに

ニキビまで悪化…!!

イベントコンパニオン 奥山絵里奈さん(29歳/東京都)独身・子供なし

CHECK LIST

- □アウトドアが好き♥
- □旅行が好きでよくでかける
- □海や山で半日以上過ごしてきたばかり
- □色が白い
- □日に焼けると黒くなるより赤くなるタイプ
- □日焼け止めをよく塗り忘れる
- □くもっていると「今日は紫外線少なそう」と思いがち

1つでも心あたりのある人は イオン導入で潤いレスキュー♥

お世話になった先生♥ **福澤見菜子先生**
湘南美容外科クリニック新宿本院医師。日本形成外科学会専門医。温かい人柄で高いリピーター率をほこる優しい先生。ちなみに2003年度ミス慶応グランプリ受賞の才色兼備♥

肌に負担をかけずに成分を入れ込めるので日焼け肌のクーリングや潤い補給にも最適です。

湘南美容外科クリニック新宿本院
東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー12F 0120-5489-40
http://www.s-b-c.net/

汚肌レスキュー 4

シミ

増え続けるシミ、濃くなるソバカス、そして肝斑…油断したら命取り、あらゆるシミが攻めてくる!

憎いシミがポロリとはがれ落ちる感動体験♥

フォトシルクプラスがオススメ♥

メラニンに反応する光を当ててシミの色素を分解する光治療機器。照射された光がコラーゲン繊維を刺激することで肌のハリを活性化♥

*強い日焼けの前後1ヵ月はこの施術は受けられません

もはやソバカスなのかシミなのかわからないけど、薄いシミがいっぱいあるってことが問題♢

BEFORE

施術直後からシミが浮き上がってきた。ホクロも薄くなってびっくり。これがやがてはがれる♥

AFTER

STEP 1 肌状態から最も適した照射出力を診断。メイクを落としたら冷却ジェルを治療部位に塗るよ。

STEP 2 目を保護して照射。1ショットごとに強いストロボを浴びるような刺激はあるけど痛みはほとんどなし♪

STEP 3 照射時間は顔全体でおよそ10分ほど。光治療直後は肌が火照るので冷たいコットンで冷却♥

STEP 4 ラベンダーアロマを浸した冷却コットンの上から、冷却マスクでクーリング。最後に炎症止めを塗って終了。

今あるシミはもちろん これからシミになるメラニンにも反応させて排出します。

施術DATA	
メイクオフ	必要
効果	シミ、ソバカス、トーンアップ、肝斑の改善、ニキビあと、毛穴
料金	¥40,000(頬と鼻)
所要時間	約15分
痛み	強いストロボを浴びたような感覚
ダウンタイム	なし
施術後のケア	処方の塗り薬と保湿
施術回数	繰り返し受けることで効果が上がる

シロノといったらコレ ドクターシーラボでホームケア♥

サプリ VC6000 マルチビタミン ¥700(30粒入)
1粒で1日に必要な12種のビタミンが摂取可能。美は健康な体から。

ゲルクリーム 薬用アクアコラーゲンゲル 美白 ¥8,000(120g)
肌老化による角質層の水分低下は、ゲルファクターで密閉保湿♥

美容液 スーパーホワイト377VC ¥5,200
独自成分Nano W377が頑固なシミやくすみ、肌の凹凸までも徹底ケア♥

化粧水 VC100 ポアホワイトローション ¥4,700
浸透力抜群なビタミンC誘導体APPSを配合。毛穴レスな肌へ♪

そんなMikaには やばば!

上から太陽、下からアスファルトの照り返し サーキット焼けはレーサーの宿命だけど、28歳の夏はソバカスが明らかに濃くなった!

コンシーラーが欠かせない…

レーサー 神子島みかさん(28歳/東京都)独身・子供なし

CHECK LIST

- □屋外で仕事をしている
- □肌が弱く敏感肌なほうだ
- □肌の色や瞳の色が薄いほうだ
- □小さい頃から鼻や頬にソバカスがあった
- □不規則な生活をしている
- □冷え性で代謝が悪い
- □年々ほくろが増えている
- □目の下や頬にシンメトリーなシミがある(肝斑)

1つでも心あたりのある人は フォトシルクプラスでシミレスキュー♥

お世話になった先生♥ **徳永真理先生**
シロノクリニック恵比寿 副院長。日本抗加齢医学会専門医。注入力所や量の精密な見極めが要求される、ボトックスやヒアルロン酸注入を得意とする"注入のスペシャリスト"。

施術後3~7日ほどで、カサブタのように浮かび上がったシミがポロリと剥がれ落ちます。

シロノクリニック恵比寿
東京都渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ2F 0120-11-4422
http://www.shirono.net/

汚肌レスキュー 5

毛穴の開き 黒ずみ

肌のたるみが原因の毛穴問題。毛穴パックじゃ大人の毛穴は縮まらない。

頬の内側から小鼻にかけて毛穴の開きが気になる◇ アゴのニキビ痕の凹凸もどうしたものか。

BEFORE

施術2、3日後には薄皮一枚はいだようにくすみがなくなって、肌全体が引き締まってきた♥

AFTER

施術DATA	
メイクオフ	必要
効果	シミくすみ解消、毛穴の開き改善、トーンアップ、ツヤ、小ジワ解消
料金	¥9,250
所要時間	約15分
痛み	パチッとした軽い刺激
ダウンタイム	なし
施術後のケア	保湿と日焼け防止
施術回数	繰り返し受けることで効果が上がる

顔を黒くしてから白くする美白レーザー♥

カーボンピーリングがオススメ♥

薄くカーボンを塗ることでレーザーを肌全体に均一に照射。カーボンと一緒に古い角質や毛穴汚れを弾き飛ばしながら同時に肌細胞も活性化♥

＊強い日焼けの前後1カ月はこの施術は受けられません

STEP 1
メイクオフ後、レーザーがムラなく反応するよう均一に、特殊なカーボンローションを塗布。

STEP 2
アイカバーで目を保護して照射。施術に使うのはQスイッチレーザーを進化させた最新レーザー機器だよ♥

STEP 3
痛みはなくパチッとゴムで弾かれる感覚。1ショットごとにカーボンと一緒に古い角質や汚れが弾け飛ぶ♪

STEP 4
一通りレーザーを当てたあと、うっすら残っているカーボンにさらに照射。すべてのカーボンを弾き飛ばすよ。

治療直後に強い紫外線を浴びると色素沈着を起こす恐れがあるのでしっかり日焼け対策を。

7時間後から効いてくる
「白雪点滴」
カーボンピーリングをしながら美白点滴をON。レーザー施術の効果を体の中から応援します。
¥13,880

内服薬と外用薬でお直し♥
美肌処方のホームケア
「美肌セット」¥9,720（1カ月分）

HQクリームEX　ユベラ　シナール　トラネキサム酸錠

シミ消しと新陳代謝を促す3種のお薬に、ポイントで塗布する高濃度シミ消しクリームがついたお得なセット✧

そんなYu-kaには　どーしよう！

黒いのは肌だけでいい◇

リゾート満喫でこんがり沖縄焼け♥身も心も開放されたけど毛穴まで開放されたのは誤算だった！

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん（34歳／東京都）既婚・子供なし

CHECK LIST
- □近頃顔が下がってきた
- □毛穴パックが好き♥
- □ファンデの減りが早い
- □お風呂上がりは毛穴が目立たなくなる
- □思えば昔はガングロだったなあ…
- □冷房は1日中つけっ放し
- □オイリー肌だ
- □炭水化物と油ものが好き

1つでも心あたりのある人はカーボンピーリングで毛穴レスキュー♥

お世話になった先生♥ **荒牧奈央先生**
品川スキンクリニック新宿院医師。日本美容外科学会会員。サーマクール認定医。「患者様が満足する『美』を第一に、カウンセリングを重視した治療を心がける」がモットー♥

毛穴の老廃物が除去される他、肌内部の弾性繊維の生成が促され毛穴が引き締まります。

品川スキンクリニック新宿院
新宿区新宿3-33-10 新宿モリエールビル7F ☎0120-652-100
http://shinagawa-skin.com/

汚肌レスキュー 6

体のシミ・シワ

年を感じさせるデコルテのシミや首のシワ。化粧じゃ隠せないから厄介！

デコルテと肩周辺に散らばるシミ、首のシワ。それ以外にも全体的なくすみがほんと困る◇

BEFORE

徐々に改善されるとは聞いたけど施術直後にくすみがなくなったのが感動。顔にも試したい♥

AFTER

施術DATA	
効果	シミくすみ改善、美白、しっとり感、肝斑改善
料金	首〜デコルテ（表面）¥13,000 首〜ブラ線上まで（裏面）¥15,000 表・裏の同日施術で¥25,000
所要時間	30分〜
痛み・ダウンタイム	なし
施術回数	繰り返し受けることで効果が上がる
特典	同施術をされた方にクリニック取り扱いのスキンケアお泊まりセットをプレゼント。「姉アゲハ見た」とお伝え下さい♥

広範囲に美容成分をガンガン導入できる♥

アクシダームがオススメ♥

電気の力で表皮と真皮との間に一時的に隙間をつくり有効成分を送り込む導入法。必要なものを必要な力所に必要なだけ送り込むことが可能♥

STEP 1
表皮と真皮層の間に一時的に穴を開けるスティッロという電極でクリームの上からなぞる。

STEP 2
薬剤や美容液など有効成分の入ったロールオンをすべらせる。細胞のすき間から成分がぐんぐん入ってく！

STEP 3
美白効果のある保湿クリームで整えて表面は終了。続いて裏面の背中と肩も同じ手順で施術していくよ♥

STEP 4
自分では見えなくても周りからは見られている背中。紫外線を浴びやすい部位でもあるので念入りにケアを。

分子量が大きいため、皮ふ内に入らないヒアルロン酸もアクシダームなら導入できますよ。

内服薬でお直し♥
美肌処方のホームケア

ビオチン酸
お肌の血流を上げて新陳代謝を高めて肌アレを改善。¥1,908（1カ月分）

シナール
ビタミンCを吸収しやすくした美肌薬。¥1,296（1カ月分）

タチオン
メラニン生成を強力に抑制。抗酸化薬。¥3,500（1カ月分）。

併せてこちらも美白・美肌点滴♥
活性酸素を抑えシミ、シワを予防。さらにビタミンB群で肌に活力を与える点滴。¥5,000〜¥10,000。

そんなLALAには　見ないでー

肩や背中も非常に気になる…

顔から下のずさんなUVケアで首のシワとデコルテのくすみが目立つレベルに…。光劣化を実感中

夜のお仕事お休み中
LALAさん（34歳／東京都）独身・子供なし

CHECK LIST
- □顔だけは絶対焼きたくない！
- □いつも時間ギリギリで行動する
- □体にまで日焼け止めを塗っているヒマはない！
- □日傘はあんまり好きじゃない
- □手の甲にシミ発見！
- □南の島へ行ったら絶対シュノーケル！
- □UVカットウェア…何それ？

1つでも心あたりのある人はアクシダームで体のシミレスキュー♥

お世話になった先生♥ **野村智史先生**
青山外苑前クリニック院長。日本形成外科学会専門医。日本抗加齢医学会専門医。専門知識にもとづく丁寧でわかりやすいカウンセリングが好評。安心して任せられる先生です♥

導入深度のコントロール幅は6㎝。顔でも体でもどこにでも自由自在に効かせられます。

青山外苑前クリニック
東京都港区南青山2-5-17 ポーラ青山ビル1-2F ☎03-5772-4575
http://www.ag-clinic.com/

無駄のないしなやかなカラダを保つには努力が必要な歳だから。

美103（トリートメントエッセンス）でS字BODYになる♥

美103は老廃物を流して
代謝をよくするから、
むくみやたるみ改善に
効果のあるリンパドレナージュに
最適✧ 美103でボディケアの
質を上げよう♥

レベルの高いケアが可能♥

専属モデル
加賀美早紀（29歳、東京都）
独身・子供なし

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
SPECIAL THANKS_EASE

身体に浮かび上がる曲線美はイイ女の証♥

B103トリートメントエッセンス
I thought about health of the skin and was particular about the subject matter that selected carefully. I send the cosmetics of feelings to you in pursuit of the beauty in one step.

B103トリートメントエッセンスのココがポイント♥

1 短時間で体形が変化する即効性♥
「ウエストのくびれ」、「小顔」など、目に見えてわかる効果がすぐに感じられるから、忙しくても続けられるよね♥

2 リンパを流すための浸透性の高さ♥
身体の内側から体形の変化を助けるため、すぐに肌に浸透することが大切★ スッと肌になじんでマッサージしやすい♥

3 施術を助けるのびの良さ♥
いくら浸透しても肌が乾いてしまったらリンパドレナージュには不向き💧 のびのよさにもこだわって作られてる♪

4 リラックスできるほのかな香り♥
きつすぎないほのかな香りでリラックスムードを高めることによって、リンパドレナージュの効果も上がっちゃう♥

5 使う人に安心で安全な原材料♥
身体に浸透させるから、できるだけ自然な原材料を使って作られているよ✧ 肌に優しくてたっぷり使えちゃう♥

顔もセルフケアできちゃう♥

1 目元には重ねづけ♥
目元や口元などシワになりやすいポイントには重ねづけが効果的✧ 軽いつけ心地で重ねてもベタッとしないよ★

2 ほうれい線は丁寧に♥
ほうれい線のようにシワが深くなるのを防ぎたい場所には、エッセンスを丁寧に指で塗り込んでケアをしてね♪

♥問い合わせ先♥
美103シリーズ
B103トリートメントエッセンス
100mL¥17,280（税込）
株式会社アン・コーポレーション
03-5355-5850
HP：http://b103.jp/

♥購入先♥
HP♥ http://b103.jp/

サロンでプロの施術もお得に受けられる♥

♥Salon 美103 本社サロン
㊟東京都世田谷区赤堤 2-43-12 ベルグ赤堤参番館 601
㊎10:00 ～ 18:00（定休日／土・日・祭日）
予約・問い合わせ：03-5355-5850（サロン共通）

♥Salon 美103 埼玉サロン
㊟埼玉県ふじみ野市東武東上線上福岡駅前
㊎10:00 ～ 20:00（定休日／日・祭日）
予約・問い合わせ：03-5355-5850（サロン共通）

Salon 共通メニュー
- レッグケア（両脚 60分）¥6,500
- ベーシック（上半身 80分）¥8,600
- ウエストスリム（ウエスト集中 80分）¥8,600
- フルボディ（全身 120分）¥13,000
- トータル（全身＋ウエスト 170分）¥18,000

Salon 共通キャンペーン
予約時に「姉agehaを見ました」と言っていただくと、初回フルボディコースが￥13,000 ➡ ￥9,800
または初回トータルコースが￥18,000 ➡ ￥13,000に割引になります。

サテン&レースミニドレス¥19,800／sugar ラメソールパンプス¥8,400／JEWELS PROM

着るだけで痩せられる♥
誰にも気づかれずに、こっそりダイエット!!

YA SE FU KU♥

ヤ セ フ ク

デイリーに着られておしゃれなのに、機能性抜群のサウナウエアが新登場!! かわいいセットアップ仕様だから、スポーツが苦手ってコも、これなら気軽に挑戦できます♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mistuishi EDIT&TEXT_Shioka Soga

専属モデル 杉山佳那恵（29歳／東京都） 独身・子供なし

オールシーズン着られる!

紫外線防止加工♥

パステルカラーでかわいい♥

お出かけ用に

フード付きデザイン♥

セットアップで着やすい!

専属モデル 加賀美早紀（29歳／東京都） 独身・子供なし

チューリップスカートでガーリーに♪

部屋着用に

セットアップのダイエットウエア♥

こんなかわいいの、今までなかった!!

YA SE FU KUのダイエットウエアはココがスゴイ!!

1 1日中着られる♪

汗をかいても吸収性・抗菌防臭効果で快適！

保温性OK!

2 着るだけで体温UP!

早紀の感想
大きめダボッとサイズがかわいくて、少し着ただけで汗がじわ〜！これ、痩せそう!!

佳那恵の感想
ピンクカラーがおしゃれ！ダイエットウエアって感じがしないから、全然出かけられるよ♥

3 着心地ゆったりリラックス!

日常に負担のないこだわりのサイズ感!!

ショッピングや旅行にも♪

4 ファッション性が高い!!

5つのデザイン2色展開!

着るだけで体温差がこんなに!!

BEFORE AFTER

1カ月で体重1～2kg減を実証!!

体温が1℃上がると、基礎代謝は13～15%増加すると言われています。だから同じ量の食事でも脂肪が燃えやすいヤセ体質に♪ ちなみに免疫力は1℃の上昇で5～6倍もUP！ 風邪などの病気にかかりにくい健康的な身体へ♥

株式会社 E-vol（イーボル）
0120-888-984
公式HP http://yasefuku.com
正規取扱い店 http://www.a-la-beaute.com

ちょっと食べなければすぐ元通りになったのは20代前半まで!! 出るとこ出て、くびれるとこくびれた大人のイイ女には、パーツごとのケアが必要なんです♡

アラサーに効くヤセ技46!!

もう、ただ細ければいい時代は終わった!!

太ってから慌ててダイエットをしても、若い頃とは違って思い通りにヤセないのがアラサーの悲しい現実。ダイエットは始めるものじゃなくて、毎日するもの!! お姉さんたちが実際にやっている簡単ヤセ技をご紹介します♡

PHOTO_Hiroyuki Sato［MAINcut］, Keita Totori、Hirofumi Yamashita(f-me)［LALA,MINAKO］ HAIR&MAKE_Asami Yamamoto［SAYAKA, RINA, KANAE, SAKI］, Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Haruka Noda ※この企画内で掲載している方法は口コミ、アンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

Part 1

気になる部分だけを集中的にしぼる!!

パーツ別ダイエット法♡

太ったらヤセにくいからこそ、自分の太りやすい場所を把握して毎日ケアして 日常生活の些細なタイミングで取り入れることが継続の秘訣だよ 簡単なのに効果的な技が大集結!

face

顔

耳前のツボをリファで刺激してむくみを即解消!!

私がやってる
専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

家で暇さえあればリファでコロコロしてる 耳の前に耳門っていうツボがあって、そこを刺激するとむくみが解消されたりリフトアップさせたりする効果があるんだって。指でそこを押しただけで顔がすっきりしたかも?と思うときもあるくらい

やり方

1 耳の前の少し凹んだ場所が耳門。指で探してみてね。外出中、顔がむくんできたときに押すのも◎♡

2 リファで肉を押し上げるようにアゴ下から上へ転がすよ。最後は耳門を押すように。心地良い力加減でね

これを使ったよ
リファカラットは全身に使えて便利。肌をつまんで揉み出してくれるから気持ちいいんだ♡

顔の筋力を鍛えて脂肪がつきにくい顔に変身!!

プーペコっていう顔の筋力を鍛える道具を使ってる♡ 頬の筋肉をすごく使うからやりはじめの頃はくわえているだけでも疲れたくらい効果あり 顔に肉がつきにくくなってアゴがほっそりした気がするよ

私がやってる
夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都)独身・子供なし
LALAさん

やり方

1 まずは口にくわえてキープ。引き締める余裕があれば吸い込むように頬を内側に凹ませて10秒キープして

2 次は頬を思い切り膨らませるよ。頬の肉が張るのを意識してね ①②を頬が疲れるまでひたすら繰り返して!

これを使ったよ
プーペコは東急ハンズで700円くらいでした♡ アロマオイルをしみこませても使えるよ♪

骨に沿ったリンパマッサージで顔のコリをほぐし太りにくい顔に!

私がやってる
MAME広報
(26歳/大阪府)
独身・子供なし
青山真由子さん

毎日セルフフェイシャルをしてあげるだけで、太りにくくたるみにくい顔になるし、なにより美肌効果満点ですっ リンパって基本的に骨の近くにあるから、ココっていう確実な場所が分からなくても骨沿いを刺激してあげるだけで小顔に♡

やり方

1 頬骨を持ち上げながら、その下の凹んでいる場所を押します。指でさしている場所が目安。

2 鼻のつけ根~眉頭にある骨の下の凹んでいる場所を押します。眼精疲労と目のむくみに◎。

3 顔のエラ骨の下の凹みを押します。首に流すように押すと首のコリもほぐれてすっきり♡

1分リンパマッサージで翌朝すっきりした顔に♡

私がやってる
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

スキンケアの合間にできるマッサージだよ 保湿クリームを塗りながらできるやり方だから、保湿剤もしっかり浸透するし一石二鳥♡ 顔ってなにげにあまり触らない場所だから少し刺激するだけでも効果的

やり方

1 まずは目元のケア。人差し指の第2関節でクマをなぞるよ。目頭から目尻に流すように押して。

2 目の横の凹んでいる場所を押すよ。太陽っていうツボがあって顔のむくみ解消にいいんだって

3 鼻の上~アゴを手で三角に包むように手をセットして。④の手の位置になるように横へ流すよ。

4 最後に親指でアゴの骨の下を押すよ。顔~首のたるみに良いツボがあって二重あご防止に◎!

口を思い切り横に引き延ばして頬の肉をかき集め、コロコロ!

頬~エラに肉がつきやすいのでちょっと油断するとすぐ太って見えちゃう 顔に肉が定着しないように、毎日コロコロでほぐしてます。顔もカラダと同じで凝る場所だから、コロコロすることでやわらかい肉になるし、ヤセやすい脂肪になるんですよ♡

私がやってる
(株)バティス勤務
(25歳/広島県)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

口角を上げると頬肉が頬骨の上に集まる! そこをコロコロで5分くらい刺激するだけ。

これを使ったよ
プラザで買ったフェイス用コロコロは1,000円くらい。軽いもののほうが頬肉を刺激しやすい♡

belly

お腹

EMSベルトで腹筋をあたためてから腹筋体操をして効果2倍に!!

産後はお腹がたるみやすくなったので腹筋運動は必須！ 最近はEMSも使い始めたよ。筋肉を温めてから運動したほうが効果が高まるみたいで、ずっとやってきた体操なのにお腹がぽかぽかするのを実感中♡　使っているPANORAMAのベルトは旦那さんのだけど通販で8,000円くらいでした。

私がやってる
主婦(28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

やり方

1 まずは10分間EMSで腹筋を刺激。色んなモードがあるから気分に合わせて使ってる。

2 腰を左右に動かしてくびれを作る体操。左右各5秒5回ずつ。お腹の側面が伸びるようにキープ。

3・4 今度は腰を前後に伸ばして腹筋と背筋の運動。前後各5秒5回ずつ。ハリのあるお腹になるよ！

ウエストねじり運動でくびれをキレイに作る!!

20代後半から、太ってはいなくてもくびれが行方不明に💧　お腹の横の肉をなくさないとくびれは現れないので、脇腹が刺激されるようにねじり運動をやり始めました♡　普段動かさない場所だからちょっとやるだけで翌日筋肉痛になったりも。それくらい効果あります

私がやってる
専属モデル
(30歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

やり方

1 まずは右足が前に来るように脚をクロスして立ちます。左腕が右にくるようにグッとねじって。

2 次は左足を前、右腕が左にくるようにねじります。各10秒キープ×5回ずつやってるよ

お腹に効くヨガポーズでインナーマッスルを鍛える!!

ヨガはカラダの内側から鍛えてくれるから、継続すればキレイなボディラインが長く続くよ　カラダが柔らかくなれば代謝も上がるからヤセやすいカラダになるしおすすめ！　内臓も刺激されるので便秘知らずにもなるしお腹ぽっこりとは無縁になったよ

私がやってる
ヨガインストラクター
(28歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

やり方

1 お腹の前面を伸ばすポーズ。右足を内側に折り、左足と左肘をつけて。

2 お腹の側面を伸ばすポーズ。右足を右手で持つようにカラダを傾けて。

3 くびれに効くポーズ。右足の上に左足をクロス。それぞれ反対足もね！

足上げ&ねじり腹筋でお腹も腰回りも美しいくびれ美人に!!

ジムで教えてもらった腹筋運動。ねじる動作を加えるだけでお腹の前面だけではなく、くびれもキレイになるんですよ♡　最初はこのポーズをキープしつづけるだけでもかなり体力を使うけど、その分全身運動になるので脂肪燃焼効果もあります

私がやってる
サロン・ド・8carat経営
(32歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

やり方

1 床に座ったら、右足を立てると同時に左肘が右膝につくように上体をねじります。

2 次は左膝と右肘がつくように。腹筋とくびれを意識しながら①②を繰り返して。

キツいところでキープする腹筋運動でおなかのたるみを解消!!

「腹筋運動やろう！」と思って始めても続かないから、寝る前やゴロゴロしてる合間にやったりして毎日継続中　脂肪がつきにくいお腹になったよ★　寝て起きての動作を何度も繰り返すより、辛い位置でキープするほうが効果的。気づいたときにできる回数だけやるよ。

私がやってる
専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

やり方

1 最初の寝るポーズから腹筋を意識。少し顔を上げるだけでもお腹の上に効く！

2 腹筋が痛いな～効いてるな～という位置で10秒キープ。これを3回～10回！

ただヤセていることよりも
筋力を上げることで
“美しい” ヤセBODYに－

首~肩のリンパマッサージで血流を良くして代謝アップ!!

首って顔にもカラダにもつながってる大事な場所。ここが凝ってると顔も凝るし背中もガチガチになっちゃう。でもその逆で、首のリンパのつまりをほぐせば上半身がキレイになるってこと 気づいたときにマッサージしてるよ。

私がやってる
北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

やり方

1 首の骨の横に指をセット。②の写真の位置までリンパを流すイメージでゆっくり動かして。

2 首元のコリをほぐすよ。ゴリゴリとやるよりもやさしく揉む程度でOK。肩まで流してね。

3 肩まで流したものを胸に流すイメージでマッサージ。最終的に胸に肉を寄せる感じでね!

肩甲骨を刺激してコリをほぐしすっきりした背中に!!

肩甲骨のまわりには脂肪燃焼のツボがあるから、肩まわし運動を毎日やってる。やるだけでカラダがぽかぽかしてくるよ 肩コリにも良いし、肩のハリがとれると自然とヤセて見えるから露出した服を着るときには欠かせない運動だよ!

私がやってる
夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都)独身・子供なし
LALAさん

1 背中の出っぱってる骨が肩甲骨。肩甲骨の内側に脂肪燃焼のツボがあるんだって。押すだけでも◎★

2 左右両方の肩甲骨がグッと出るのを意識しながら、ゆっくりと肩をまわすよ。胸を張って姿勢良くね!

back&hip 背中~お尻

筋肉も鍛えてくれるヨガポーズでシェイプアップした背中を作る!!

背中~お尻にかけて太りやすい体質 でも普通の生活の中ではなかなか動かさない場所だから毎日のケアがすっごく大事なんです! ヨガで背中の筋肉をきたえて脂肪がつきにくいようにしつつ、ぷるんとしたお尻をキープ

私がやってる
イベントMC&ヨガインストラクター
(27歳/東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

やり方

1 手膝を地面に対して垂直につくよ。背中が反ったり猫背になったりしないよう、背骨がまっすぐになるのを意識。

2 ①の状態から右足を右腕の内側に持ってきます。カラダ全体が直角三角形になるようにね。反対足も同じように。

3 床に膝立ちしたら右足を前に、直角に出すよ。このとき上半身が直線になるように注意。

4 ③から両腕をまっすぐあげて手を合わせ、少し後ろに反るよ。背中~お尻が伸びるのを意識。

ストレッチゴムトレーニングで背中と二の腕の贅肉を落とす!!

友達に「コレいいよ」ともらったストレッチゴムがきっかけで背中運動にハマり中。背中って普段全然使わないから、ちょっとやっただけですぐに背中の締まりを実感! 眠気覚ましや気分転換にも良いから仕事の合間にやってるよ

私がやってる
MAME広報
(26歳/大阪府)独身・子供なし
青山真由子さん

これを使ったよ
友達にもらったLa-VIEの「のびーるソフト」というストレッチゴム。ドンキで900円で買えるよ

1 腕は常に頭と平行に。ゴムを持ったら広げられるところまで広げます。

2 頭の後ろにゴムが来るよう腕を下ろします。①②をゆっくり5回。

3 ①の状態からこのポーズに。上の手は固定。左腕を動かし①③を繰り返し。

4 ③と同じ要領で①④を繰り返し。右腕は振り下ろすようなイメージ。

4 ゴムを脇に通したらパンチをするように腕を前に出す。両腕5回ずつ。

5 今度は拳をあげるように上にパンチ。これも両腕5回ずつやってね

孫の手で背中を掻いてセルライトの増加を防止!!

ふと思い立った孫の手マッサージ。背中を掻いて気持ちいいっていうメリットもあるけど毎日刺激することで脂肪がセルライトになりにくい! 前よりも背肉がやわらかくなったよ

100均で買った孫の手を愛用中。手の方で掻くだけなんだけど、ゴムボールで叩くのも◎。

私がやってる
主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

猫背を防止するだけで肩まわりすっきり&姿勢美人に!!

スマホいじったりご飯食べたり、猫背になる場面が多いから、歩くときだけは肩を張って姿勢良く! バストアップ効果もあるしいいこと多い

胸を張るというよりは、肩を張って背中の肩甲骨が内側に寄るのを意識するとキレイ

私がやってる
専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

全身垂直運動でゆがみのないスマートな後ろ姿に!!

テレビでやってた後ろ姿美人になる運動♡ お風呂上がりにやるよ 背中もお尻もピンと伸びて、しっかりやると筋肉痛になるくらい 全身に効くし、ストレッチだからやった後はすっきりするんだ★ バランス感覚がつくからゆがみにも良さそうだよ!

私がやってる
専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

1 手膝を地面に対して垂直についたら、右腕左足を上げるよ。脚はできるだけ上に伸ばして。

2 ①の後は左腕右足にチェンジ。10秒キープしてね 左右各3~5回ずつやってるよ♪

お尻上げ体操で垂れ尻防止&膣トレ!!

お尻上げ体操はもう4~5年続けている運動。寝る前にベッドの上でできるのも続けられる理由かな お尻の垂れをケアしつつ、足の内側の筋肉を鍛えられるから締まった下半身が作れるよ♡ 骨盤の広がりも防止できるし膣トレにもなるみたい☆

私がやってる
レーサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

1 膝を立てて仰向けに寝ます。お尻を上げたら片足を上げて10秒キープ。両足5回ずつ!

2 うつぶせに寝たら片足をお尻から上げて10秒キープ、これも両足5回ずつ。

下～上の順にツボを押してむくみ解消&血流の良い脚に!!

基本的に脚を覆う服が嫌いで生脚万歳!! でも生脚なだけにやっぱり冷えやすいし、年齢的に太ももたるみは否めないから脂肪燃焼しやすくなるクリームを使って毎日マッサージをしてるよ♡ 血流が良くなってむくみにくい脚になった気がする♪

私がやってる
専属モデル
(31歳／東京都)
独身･子供なし
桜井莉菜

leg
脚

1 膝の裏の凹んでいる場所を軽く刺激。外出中脚がむくんだときに押すとむくみがやわらぐよ！

これを使ったよ
テクニカルプロの脂肪溶解クリームはエステで15,000円で購入。塗ると肌が温かくなるよ♡

2 膝小僧の骨を指で包むように揉むよ。ここを押すと足裏に刺激が来るの！ 歩き疲れに◎。

3 脚の付け根のVラインを指の腹で押すよ。膝上～太ももに響いて脚全体が軽くなるよ♡

ポイントを押すだけの楽チンリンパマッサージでスラッと脚に♡

リンパマッサージにハマったときにおぼえたマッサージ。押すツボがたくさんあるんだけど、場所さえ記憶すれば3分で終わる！ それなのに脚が楽になるし翌日にむくみを持ち越すこともないからかなり効率のいい方法♡ クリームを塗って滑りを良くしてからやってるよ♡

私がやってる
北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳／大阪府)独身･子供なし
まなかさん

やり方

1 足の指に手の指をからませて圧迫。ギュッと力を入れて刺激して！

2 足裏の指のつけ根にはリンパ腺が通ってるからしっかりほぐす✧

3 内臓を刺激するツボが密集する足裏の中央を拳でグッと押すよ。

4 婦人科系の悩みに効くツボはかかとの両側面に。指で挟んで押す。

5 かかと～くるぶしの内側を揉み上げるよ。生理痛に効果的なツボ。

6 かかとの後ろ側を親指でグッと押して。ここは子宮系のツボだよ。

7 上半身下半身のリンパは足の甲にもあるの。全体を拳で押す。

8 再度親指で足首の内側を押す。腸の調子を整えてくれる場所だよ。

9 脚の骨にそってふくらはぎを押すよ。むくみや首肩のコリに◎。

10 最後に足首～膝に向かって揉み上げて終了。反対の足もやってね♡

美白効果のあるレッグクリームで見た目ヤセ効果を狙う!!

友達に勧められて買った美白クリーム。紫外線を浴びた肌をケアするのにもピッタリ♡ 脚も透き通るような肌を目指して見た目ヤセを狙ってるよ♡

私がやってる
(株)バティス勤務勤務
(25歳／広島県)
独身･子供なし
矢野ユウキさん

脚全体に塗りこむよ。ひざ裏は温めると汗が出やすくなるから念入りに。

これを使ったよ
VLボディマッサージジェルはドンキで2,000円。塗ると温かくなるよ♡

1日5分ボディケアマシンでセルライトをほぐす!!

BONICというEMSと超音波の出るボディケアマシンを使い始めました♡ ただのマッサージ機器じゃなくて筋肉運動をさせてくれるから、使い始めは軽い筋肉痛を感じたよ♡ 歩いたり運動したりしても落ちない太ももに使ってる♡

これを使ったよ
ジェルとセットで980円。ネットで買いました♡ 防水仕様でお風呂の中でも使えるの✧

私がやってる
専属モデル
(30歳／滋賀県)
既婚･息子1人･娘2人
けいこ

気になる部分にジェルを塗って機器を当てるだけ。1カ所につき10秒当てたら違う場所へ移動して。

2足10,000円の着圧ソックスで仕事をしながらほっそり脚に!!

エステで買った着圧ソックスは病みつきになる履き心地♡ 履いているだけで細くなるような気がしちゃうくらい、脚のツボをしっかり圧迫してくれる感じです✧

私がやってる
美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
(32歳／東京都)独身･子供なし
木村美和子先生

クラウディアマジックソックスという製品。エステで買ったけど楽天でも取扱アリ。

Part 2

ヤセやすいカラダを作る!!

全身脂肪燃焼法♡

カラダが冷えていたり代謝が悪いままだと、ヤセるための努力も実らない💧 健康なカラダ作りをすることがダイエットにつながるよ♡ みんながやっている脂肪燃焼法をご紹介!

代謝を上げれば
カラダも肌も美しい人へ
またひとつ、色っぽく―

1日1回杜仲茶を飲むだけで便秘知らず&肌荒れ知らずに!!

私がやってる

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

下剤よりもカラダに良いし、効きすぎないところが気に入って買いました♡ 1日1杯飲むだけでかなり出ます(笑)。便秘の人にはおすすめ。

みどりむしサプリを飲んで消化の循環を整える!!

私がやってる

(株)バティス勤務勤務
(25歳/広島県)独身・子供なし
矢野ユウキさん

みどりむしサプリのバイオザイムを飲んでから寝起きのだるさがなくなった! 汗もかくようになったし1カ月で自然と-8kg♡ 1瓶7,000円くらい。

炭酸入用剤を使った半身浴でカラダの冷えを改善!

私がやってる

北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

シュワシュワ〜っていう刺激が血流を良くしてくれるみたいでカラダが芯から温まるんだ😺 毛穴の汚れも取ってくれるよ✧

豚毛ブラシで皮膚を刺激し血流と代謝の良いカラダに!!

私がやってる

夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都)独身・子供なし
LALAさん

入浴前に皮膚をブラシでこすると血流が良くなるんだって。これをやるだけでカラダがぽかぽかしてくるよ! 角質がとれるから美肌効果もアリ✧

禁酒なんて無理だからせめて糖質OFFのビールを選ぶ!!

私がやってる

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

ビール大好き♡ でもビール腹になりやすい年齢なのも否めない! 普通のビールよりもカロリー抑えめの糖質オフを選んでぽっこりお腹を防止。

胃が弱っているときにはとにかく生大根を食べる!!

私がやってる

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
(32歳/東京都)独身・子供なし
木村美和子さん

生の大根は内臓の働きを良くしてくれるから、血流の良いカラダにするには欠かせない食材✧ 代謝が上がることで冷え症の改善にも効果的♡

喉が渇いたら炭酸水を飲む!! 代謝アップ&美肌効果も♡

私がやってる

専属モデル
(29歳/東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵

炭酸水はお腹が膨れるから食事時に飲めば自然とご飯の量が減るし、間食もしたいと思わなくなったよ。私の友達はコレで8kg減量に成功してた😊

ミニロングブレス法で内臓を刺激しカラダ全体を元気に!!

私がやってる

ショップ店員(28歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

呼吸することだけに意識を向けるエクササイズ。気づいたときにやればOK。腸の働きが良くなるから消化が良くなって太りにくくなったよ♪

3秒吸って
↕
7秒吐く

漢方でむくみを防止しながら肥満体質の改善も♡

私がやってる

京都ラブリリー経営&
祇園のちょうちょ
(29歳/京都府)独身・子供なし
百合華さん

代謝が悪いのでむくみ防止の漢方は必須。飲まないと脚がパンパン! 肥満防止にもいいらしくて前より太りにくくなったよ😊

防風通聖散

毎日のランニングで肉が上下に動くからヤセやすい脂肪に変化した!!

私がやってる

広島の看護学生
(29歳/広島県)独身・子供なし
青木りえさん

一時期すごく太って、走ると顔の肉が上下に跳ねたほど。でもその跳ねが脂肪を刺激してくれてアゴヤセ成功♡ 3カ月で輪郭がこれだけ変わったよ。

after　before

ホームケア用キャビテーションで気になるときに脂肪細胞を溶かす!!

私がやってる

飲食店・エステサロン経営
(31歳/群馬県)独身・子供なし
二ノ宮百代さん

キャビエットという家で使える痩身マシンを愛用中です。太ったかも? と感じたらすぐに使えるので、太りすぎる前にケアができて安心♡

コルギ整体→スパの順に通ってカラダを芯からヤセやすく!!

私がやってる

歌舞伎町蘭◯勤務
(30歳/東京都)独身・子供なし
美咲さん

カジャスパのマッサージがお気に入り。癒されるし肌もキレイに✧

整体でゆがみを取る→整ったカラダでマッサージを受けたほうがボディラインがキレイになる✧ どちらも行くと汗も出るから運動代わりにも。

Part 3

ダイエットによるトラブルを防ごう!!

みんなの失敗談と改善法♡

頑張ってヤセたのに、肌が荒れたり、体調が悪くなったりという経験を持つ人も多いのでは？　若い頃はなんとか乗り切れた弊害もアラサーにはは正直キツい💧　あるある失敗談と、みんなの対処法を集めたよ😊

おでこに多数のニキビが…でも！いいニキビなのか悪いニキビなのか見極めてから対処!!

ダイエットするといつもおでこにニキビができちゃう💧　色んなダイエットを試すから理由は様々なんだけど、カラダの毒を出そうとする好転反応のニキビだったりもするから様子を見るのも大事だと気がついたよ。

私が使ってる

主婦（28歳／埼玉県）
既婚・息子2人
中出真菜さん

炎症を起こさないようにオロナインでケア。腫れたニキビも落ち着かせてくれるよ。

※この写真は中出さんではありません

サプリを飲みはじめたらおでこに特大ニキビが…。でもそれ以外の肌の調子がよくて好転反応でした。

ダイエット環境になると肌がすぐ荒れちゃう…ダイエットするならスキンケアも変えて肌荒れ対策を♡

敏感肌なので、ちょっとした生活の変化にもすぐに肌が反応して吹き出物ができちゃうんです💧　しかもなかなか治らない…。少しでも環境が変わるときはそれに合ったスキンケアをするべきなのだと学びました。

私が使ってる

美容会社代表取締役
（29歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

加圧トレーニングで健康的にダイエット。やっぱり運動は肌荒れせずにヤセられます♡

Dr.&COというニキビケア用グッズはストレスニキビもできにくくなりました！

食事制限だけでヤセたらセルライトだけが残った…最新の痩身マシンDi-Lipo（ダイリポ）でキレイな脚に!!

私が証人

専属モデル
（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

出前が好きでメインのご飯を2品頼んだりしてたらさすがに太った…！　だからご飯を減らせばいいかなって単純に考えたんだけど、セルライトだけキレイに残っちゃった💧　そんなときにエステでDi-Lipoに出会ったよ♡

after

1回目の施術後。太ももの内側に注目！　隙間が広くなってスラッとした♡

before

太ももの肉がどうしても落ちない💧　特に内側についた肉がしぶとい！

体重減少とともに胸もサイズダウン…マッサージでA→Cカップに戻しました♡

私が証人

イベントMC&ヨガインストラクター
（28歳／東京都）独身・子供なし
牧内美奈子さん

あらゆる方法でダイエットをしてきたけど毎回胸が小さくなるのが悩みだったの💧　バストアップマッサージを取り入れつつ、大豆系の食べ物を食べるようにしたら体型は維持しつつも胸を残せるようになったよ！

大豆に含まれるイソフラボンが女性ホルモンの代わりに。豆乳、お豆腐は必須♡

ワキの横には胸を造る神経が集まっているので指で軽くマッサージするだけ♡

食事制限ダイエットで胸がぺたんこに…背筋と胸筋を鍛えて垂れない胸に♡

食事制限とサプリメントだけの無理なダイエットはやっぱり胸がなくなります💧　ジムに通っている今は胸筋を鍛えるエクササイズでおっぱいのサイズをキープ中です♡

私がやってる

サロン・ド・8carat経営
（32歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

現在の上半身。お腹は割れてるしくびれもできた！けどバストも健在です♡

やり方

1 腕は上にまっすぐ伸ばしてね。胸を張るように姿勢良く。猫背にならないように注意！

2 ①から腕を下げて手を胸の前に。このときも胸がツンと上を向くように姿勢を正して。

3 両手を外に広げて。①〜③をとにかく早く繰り返し。胸筋が鍛えられて垂れない胸に✨

急なダイエットで髪が細く弱くなった…ダイエット中はヘアケアも欠かせない!!

脂肪カットのサプリを飲んだり食事を減らしたりして減量成功したものの、気づけば髪が弱ってました💧　髪からも栄養を持ってかれる年齢なので、それを補うヘアケア用品が欠かせません。

私が証人

飲食店・エステサロン経営
（31歳／群馬県）
独身・子供なし
二ノ宮百代さん

プラーミアの炭酸クレンジングはアンチエイジング対応。ハリのある髪に♡

着圧ソックスを履きすぎて脚が痛い…1時間履いたら脱ぐのがベストでした!!

前は1日中履きっぱなしだったりもしたんだけど、圧迫されすぎて脚が冷えてることに気づいたの💧　1時間とか時間を決めて履くようにしたほうがむくみにくくなって、翌朝の脚がスッキリ✨

私が証人

歯科医療事務育休中
（30歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

食事制限だけでは即不健康になる年齢…肝臓に良いものを食べ、身体を冷やさない!!

私が証人

京都ラブリリー経営
&祇園のちょうちょ
（29歳／京都府）
独身・子供なし
百合華さん

もともと肝臓が悪いから食事制限だけのダイエットはその後に来る重い病気が怖い💧　健康とされている食材も私にはNGだったりするから自分に合った食べ物を知るのが大切。

NGなもの

動物性たんぱく質の食べ物も人より控えてる。内臓に負担がかかると肝満の原因に。

健康に良さそうなイメージが強い果汁100%ジュースは糖分が多すぎて私の体質にはNG。

これを使ってる

真夏でもカイロで冷え防止。お腹や腰を温めてるよ。人よりもケアは念入りに！

冷え症だし代謝が悪いから夏でもヒートテックのキャミが必需品。

急な体重減少で生理がストップ…数字にこだわるのはもう危険と悟った!!

私が証人

トレーラー運転手（29歳／千葉県）
既婚・子供なし
渡辺かなえさん

体重にばかりこだわっていた頃、数字が減ればなんでも良くてほぼ断食。理想の体重には行き届いたものの、顔色は悪いし生理はこないしで女として美しくなかった💧

ジムで鍛えすぎて筋肉質な身体に…筋肉を適度に休めるのも大切♡

私が証人

広島の看護学生
（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

毎日ランニングしてたらマッチョに💧　筋肉のベースがある程度できたらプロテインを飲んで肉を成長させてあげつつ運動は休めた方が女性らしいカラダになるみたい。

短期集中連載 vol.1

莉菜がカラダを張って体験しました!!

■短期間で確実に結果を求めるなら!!■

理想のボディーラインを作る Di-Lipo(ディライポ)♥

「どんなダイエット法を試してもヤセない…」と悩む人へ朗報!! 頑固なセルライトもサイズダウンしにくいパーツも今話題のHIFU(ハイフ)痩身"Di-Lipo"なら思いのままの姿に変えられちゃうよ♡

30歳を過ぎてからヤセにくくなったと悩む莉菜…

桜井莉菜
専属モデル(31歳/東京都)独身・子供なし

20代のころとは肉のつき方が明らかに変わった！しかも１回肉がつくと取れにくくて今までのダイエット方法じゃ解決できなくなったんだよね。

というわけでDi-Lipoにチャレンジしてもらったよ!

脂肪細胞を溶かして、体外に排出させる。それがDi-Lipo――

Di-Lipoの仕組み

1 超音波で脂肪に熱を与え、溶かします

Di-Lipoは超音波を使った痩身マシン。皮膚から1.3cmの深さにある脂肪組織を56℃以上に加熱し、熱によって脂肪を分解していきます。余分な脂肪をピンポイントでじゅわじゅわ〜っと撃退しちゃう♡

2 溶けた脂肪は老廃物としてどんどん体外へ

カラダの老廃物をせっせと吸収するマクロファージという細胞に消化され、自然な流れで体外に排出されていきます。ダイレクトに脂肪を減らせるからツラい食事制限は必要なしでストレスフリー♡

3 照射後、4〜12週間で…

分解された脂肪細胞がすべて体外に排出される頃。皮下脂肪が減少するだけではなく、引き締まった肌に。もっと欲張ってヤセたい部分は、期間をあけて施術ができるよ！さらに効果を実感できるからリピ確定♡

4 リバウンドしにくく、効果が出やすい

Di-Lipoのメリットは脂肪層ごとボリュームを減らせるからリバウンドしにくく、短期間で効果が発揮されること。しかも気になる部分にだけ使えるから、胸は残したままお腹は細く、という贅沢なオーダーも可能♡

実際に施術をしてみました!!

施術を受けた感想

固かった肉がめっちゃやわらかくなったの！ 施術後すぐに、もものつけ根が-3.1cmもサイズダウン！次回が楽しみ♡

次号での変化にもこうご期待♡

1 ヤセたい箇所のサイズを採寸

まずは現状のカラダを知ることから！ 今回は太ももの施術をするから膝上〜もものつけ根の太さをメジャーで計るよ！

2 機器を後ろももに当てていくよ

今回はももの後ろ側だけを照射。皮膚の奥が熱されていくからカラダがぽかぽかしてくるよ。中には熱いと感じる人も！

3 準備をしたらジェルを塗ります

着替えてベッドに横になったら、機器の滑りを良くするためのジェルを施術箇所に塗ってDi-Lipoを照射する準備をします。

4 最後は手技で血流を良くします

溶かした脂肪細胞が体外に流れやすくなるように、機器を当てたあとはオイルマッサージをして代謝を上げるよ！

PRICE LIST

Mパーツ（例：二の腕、わき腹、腰）
初回 ¥9,800（税抜）

Lパーツ（例：腹部全体、太もも内側）
初回 ¥12,500（税抜）

LLパーツ（各パーツを念入りに!）
初回 ¥15,500（税抜）

今回施術をしたのはこのサロン

メゾンドヨンヌ

http://maisondeyonne.jp/

☎03-6427-9773
東京都港区南青山5-4-44 南青山シティハウス204

莉菜が行ってきたよ!!

どんなダイエットでも
落ちなかった
頑固なお肉とサヨナラ!!

Di-Lipoを受けられるサロンを紹介

［東京・奥沢］

グランナチュール

http://www.g-nature.jp
☎ 03-3748-8877
東京都世田谷区奥沢 4-25-3

［東京・自由が丘］

TILA

http://tila-esthe.com
☎ 03-5726-9961
東京都目黒区自由が丘 2-9-4
吉田ビル 306

［東京・麻布十番］

R・STYLE・BEAUTY

http://r-style-beauty.com
☎ 03-5442-3477
東京都港区麻布十番 2-14-5

❤その他にも全国に多数! ❤

Di-Lipo取扱店、Di-Lipoについての問い合わせ先

0120-442-334

WEB ▶ **http://www.k-mds.jp**

次号はさらに進化して戻ってきます♥

早川沙世、ただいま修行中!!!

ここまで読んでお気づきの方もいるかもしれませんが、今回沙世は撮影をお休みしてるんです。いったいいまは何をしてるの…!? ということで、〝人間活動〟という名の修行に邁進している沙世の近況をちらっとお届けします♥

PHOTO_Jun Yamamoto (AQUA PHOTOGRAPHIC…) **HAIR**_Akihiro Hayashida(CLOVER) **MODEL**_Sayo Hayakawa

今回限定で撮影はお休み!! スローライフ実践中♥

今回の撮影はちょっとお休みをもらってる沙世です♥ いきなりだから驚かせてしまった人がいたらごめんなさい💧

21歳で東京に上京してきてちょうど10年、仕事にプライベートに、この間ずっと走りっぱなし。ちょっと息切れを感じて、小休止したいなと思ってた矢先にいろんな状況が重なって…。このタイミングしかないんじゃないかと思って、編集部に「お休みさせてほしい」ってお願いしたの。

南の島に行ってのんびり過ごしたり、ヨーロッパに行っていろんな物のデザイン見たりショッピングしたり、お兄ちゃんに子どもが生まれたから一緒に遊んだり。ビジネス書とかの本をいっぱい読んだり、自炊を頑張ってみたりもしてる。

これまでずっと結果を出さなきゃって自分を絞り出してきた分、いまはいろいろ吸収することに時間を割いてる感じかな☺

国内と海外を行ったり来たりもしてるから、はたから見るとあんまりのんびりしてるように見えないかもしれないんだけどね💧

そうそう、5月には 31歳になって、地元の親友に誕生日を祝ってもらったよ♪ 20代もあっという間だったけど、30代はもっと早そうでアセる…💧

いまの夢は家具ブランドをプロデュースすること!!

とはいえ、次に向けた動きはいろいろ考えてるんだ★

まずは福岡に新しいバーをオープンしようといろいろ準備中♪

あと長年温めてたアイディアが実はあって、どんどん具体的に考えられるようになってきたの! それは、いつか寝具や家具をトータルで揃えられるブランドをプロデュースしたいってこと✧

沙世のお父さんが家具を作る仕事をしてた影響もあって、昔っからインテリアには結構こだわってた♥ いま家にあるテーブルとか棚も、わざわざヨーロッパから取り寄せたりもしてて。

そうやって家具とリネン系をコーディネートしたら、今度はそれに合う観葉植物もほしくなるよね、全部ネットでまとめて注文できたら便利だよね、とか。想像はふくらむばかり♪

次号はパワーアップして復活するからお楽しみに♥

中洲で夜の世界に入って、東京でレースクイーンも経験して、六本木で夜を頑張ってるときにアゲハに出会って、歌舞伎町で自分の店を持って…。福岡で美容師見習いをしてたときからすると、まさかこんなことになってるとは思わなかったよね。

でもその時々でやりたい!って思うことをやってきたからいまの自分があるし、出会えた人たちがいるなって最近しみじみ実感してる♥ だからこれからも、自分を貫こうって思うんだよね♪

今回の小休止は、そうやって自分の足元を確認するために必要な時間だったのかな…?

復活号にあんまり参加できなかったのはとっても残念なんだけど、次号では充電してパワーアップした沙世をお見せできると思います!! 楽しみに待っててもらえたら嬉しいな♥

らびゅ〜っ♡♡

がむしゃらに働いてきた20代。
いまはちょっとペースダウンして
スローライフ満喫中♥

キレイな景色、おいしいごはん…ココロに余裕があると、同じものでも違って感じる♥ 〝神様がくれた休暇〟なんだろうなあ(笑)。

方程式1 名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし **伊吹奈々**さん

ボディ化粧品はお風呂後の保湿用♡

フェラガモのインカントボディローションはホワイトムスクの香りとサラッとしたつけ心地でリラクゼーションタイムに最適✧

方程式2 銀座某店勤務（26歳／東京都）バツイチ独身・子供なし **神咲愛理奈**さん

外用と家用で違うものを使う♡

外出時はジルの香水でしっかり香りづけして、家ではフェルナンダのボディミストでサラッと香るぐらいがちょうどいい♥

方程式3 専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

柔軟剤は脱水の時間を短くする♡

子どもがいるので柔軟剤は少なめ 脱水時間を短くすると香りの持ちがよくなります✧

方程式4 歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人 **古橋綾香**さん

ママは香水よりクリーム派♡

子どもにきつすぎるから香水はSTOP! ジョンソンのドリーミースキンはカモミールの香りで癒されるし、マッサージや保湿もできて良いことだらけだよ

方程式5 サロン・ド・8Carat経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人 **若林奈緒**さん

相性のよい香水を混ぜてオリジナルに♡

シャネルのエゴイスト・ディオールオム・ディオールのハイヤーエナジーはどれをMIXしてもGOOD 手首と首元にワンプッシュ♪

方程式6 ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし **水野祐香**さん

アトマイザーに入れて持ち歩く♡

一日香りが続かないから小分けに つけたす時はトップノートの香りが強いから下半身にシュッ✧

方程式7 主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし **MERI**さん

酔わないようにおへそから下につける♡

香りがプンプンしすぎる女は公害レベル ほどよい香り具合を保つためにおへそより下につけるのが◎!

方程式8 ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし **真優川 咲**さん

洋服についたらファブリーズで落とす♡

除菌・消臭効果もある無香料のファブリーズで洋服についた香りをリセット✧ シミになりそうだったらクリーニングへ!

方程式9 プリュミィ代表（30歳／愛知県）独身・子供なし **鈴木きおみ**さん

香水の前に保湿をする♡

無香料のボディクリームでしっかり保湿してから香水をかけると、肌によくなじんで香りが長持ちするんだ✧

方程式10 京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（27歳／京都府）独身・子供なし **百合華**さん

部屋にも香水をふりまく♡

いつも好きな香水の香りに包まれていたいから、部屋にもふりまいて家の香りにしちゃうよ

方程式11 ㈱BATIS勤務（25歳／広島県）独身・子供なし **矢野ユウキ**さん

クリームで肌に匂いを閉じ込める♡

ハンドクリームやボディクリームに香水を混ぜてから塗る つけすぎ防止になるし、その方がふわっといい香りになる♥

方程式12 夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）独身・子供なし **LALA**さん

下着は香り袋と一緒にしまう♡

ほんのりと香りがつくサボンのサシェ（香り袋）をクローゼットの引き出しに ほんのり香りが残って女子力UP♥

自分だけの香りを纏って記憶に残る女でいたい♥

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**

「香りは自分のスタイルを完成するための雄弁なコスチューム。」女性の憧れココ・シャネルが残した名言のように、香りとは嗅覚と記憶を刺激するオシャレ♥ みんなが自分らしい素敵な香りを身にまとうためにしているコトをコッソリ教えちゃいます✧

PHOTO_Satoshi Ohmura,Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）［KEIKO］ **HAIR**_Chiharu Koya **TEXT**_Yu-ka Mizuno

でいたいから!!

方程式55♥

Chapter 1

ふんわりいい香りで女子力UP✧

香りを使いこなすテクニック20♥

香水、柔軟剤、ヘアスプレー、ボディクリーム。いい香りアイテムで自分も周りの人もキュンキュンできる♥　とっておきのテクを集めました

好きな香りランキング♥

1 フローラル系♥
女らしくて甘いフローラル系が大人気♥　代表的なのはランバン エクラ・ドゥ・アルページュ

2 シャボン系♥
自然な香りのシャボン系は老若男女問わず人気が高い✧　ジバンシィのプチサンボンは王道です♪

3 シトラス系♥
柑橘系のシトラスはユニセックスな香りが魅力的♥　中でもエルメスのナイルの庭は代表選手✧

方程式13 美容会社代表取締役（29歳／東京都））独身・子供なし 山田るり子さん

つけすぎたらウェットティッシューでオフ♡

つけすぎた香水は周りの迷惑になってしまうので、手首など肌につけすぎてしまったらふき取ります!

方程式14 夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）独身・子供なし LALAさん

タバコには洋服用ミストを使う♡

まとわりつくタバコ臭にはザ・ランドレスのファブリックフレッシュのミストをかけて服の匂いをリセット✧

香りの魔法でもっとかわいくなりたいの♥

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし 桜井莉菜

方程式15 RUNWAY channelブロガー（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

持ち物につけてバッグから香らせる♡

ハンカチや手帳にシュッと香水をかけておくと、バッグから取り出すたびにイイ香りがして気分がアガる♡

方程式16 ヨガインストラクター（33歳／東京都）独身・子供なし 本田和恵さん

スカートの中に香水をつける♡

露出した肌へダイレクトにつけると香りに酔うから、スカートの中にひと吹きがベスト♪

方程式17 歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人 古橋綾香さん

子どもが舐めるから露出部分にはつけない♡

5カ月のベビーがいるので香水は心配　服の下に隠れる部分に香るボディクリームを

方程式20 レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし 神子島みかさん

寝る前は湿度によってアイテムを使い分ける♡

乾燥する時期はボディバター、湿気が多い時期はサラリとしたボディクリームで使い分けると翌朝の肌がしっとりモチ肌になるよ

方程式19 美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）独身・子供なし 木村美和子先生

石けんも含めてライン使いする♡

ボディクリームやヘアスプレー、可能ならMORみたいに石けんもライン使いして香りを統一

方程式18 歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人 古橋綾香さん

赤ちゃん用アイテムを家族で使う♡

柔軟剤の香りも気になるから、赤ちゃん用の洗濯洗剤で家族全員分を洗うようになったよ

目指せ!! 残暑に負けない素敵レディ♥

すれ違い様に振り返られるイイ女

私と香りの最愛

Chapter 2

TPOで使い分けてこそイイ女♥

タイプ×場面で香りコレクション♥

女の人生は十人十色♥　いい香りのフレグランスをTPOで使い分けしながら、"私"という人生をチョイスして歩き続けていくのです

ボディオイル×育児♥

刺激の強い香りは子育てママにはNG　子どもも使えるくらいお肌に優しいものを使うのが理想的

古橋綾香さん

子どもに使っても安心なオイルに変えました

ベイビーラリーニ　ベビーオイルはパラベンフリーで低刺激だからGOOD　コットンフラワーの香りが優しくて大好き♥

こんなのもおすすめ♥

- カレンドラの香り♥　ヴェレダはオーガニックだからベビーもOK♪
- さすがベビー用♥　ベビーピュアオイルは植物性で肌に優しくて◎!
- 微香料で楽しむ　ジョンソンベビーオイルは低刺激で安心♪

ボディミスト×ビジネス♥

仕事中はフワッと香るボディミストの出番　相手を不快にさせないことが最重要項目です!

木村美和子先生

長時間労働も癒されるローズの香りにキュン♥

ヴィクトリアシークレットのフォーエバーピンクはローズ×洋ナシのスイートな香り♥　患者さんと距離が近い治療中でもOK!

こんなのもおすすめ♥

- キュートに香りづけ　女の子が好きな香り♪ジルスチュアートのミスト♥
- お値段もプチプラ♥　アクアサボンシリーズは万人ウケするシャンプー系♥
- 好感度No.1の香り♪　ボルドリーのフローラルサボンは石けんのよう

香水×デート♥

ドキッ♥とするような素敵な香りを身に纏えば、しぐさや表情だって一気にイイ女になれるでしょ

神子島みかさん

ゴージャスな香りで彼をメロメロにしたい♥

シャネルのココマドモアゼルは女の子が大好きなローズ×バニラの香り♥　印象的な香りで彼の記憶に残る魔法をかけて

こんなのもおすすめ♥

- 爽やかに纏うなら♪　フレッシュといえばディオールのアディクト
- エレガントな香水　男性人気が高いクロエのオードパルファム♥
- すっきりと甘い香り♥　YSLのベビードールは恋する香水として有名

ボディクリーム×お家デート♥

至近距離でほのかに香るボディクリームは、リラックスムードのお家デートにピッタリなフレグランス♥

青木りえさん
広島の看護学生（29歳／広島県）
独身・子供なし

近づくたびに甘い香りで恋の心拍数を上げる♥

ボトルもかわいいジルスチュアートのリラックスボディクリームはホワイトフローラルがTHE女の子って匂いでたまらなく好き

こんなのもおすすめ♥

- 保湿力バツグン　ニベアのプレミアムミルクはローズが香る♥
- アロマ効果で癒し　ドリームスキンは優しいカモミールの香り
- のびがよくて香り立つ　ロクシタンのクラシックローズで癒される♥

Chapter 3

部位別！香りを持続させるコツ✧

香りとBodyの素敵な関係性♥

香りアイテムのつけ方によって印象もまったく変わるって知ってますか？　どこの部位に香りづけするかで印象を強くしたり、控えめにしたり…香りってすごく奥深いんです

Behind the ear & Neck

耳の後ろ＆首♥

強めに香りを印象づけたいのなら、体温の高い耳の後ろや、太い血管が通っている首がオススメだよ　鼻に近い場所なので"つけすぎると酔ってしまうこともあるから少量がベスト　「香りフェチだから耳の後ろと手首には必ず香水をつける♥」(咲)

Hair

ヘア♥

アルコールにかぶれてしまう敏感肌の人でもつけやすく、そばにいる人にも香りのアピールをしやすい場所が髪♥　かき上げたり風に揺れたびに香りをふんわり放出してくれる　「毛先にもつけると髪が揺れるたびにイイ香りがするよ♥」(佳那恵)

Wrist

手首♥

手首の内側はよく動かす部位なので香りが立ちやすい✧　自分自身に香りを感じることが多いので、好きな香りを嗅いでリラックス効果も期待できるのが嬉しいよね　「手首→首につけたらそのまま髪をなでて全身を同じ香りにするよ♥」(Angel)

Clavicle & Breast

鎖骨＆胸♥

心臓の脈で香りが立ちやすいのが鎖骨&胸。鼻からの距離が近いので、至近距離で香りを楽しみたい人にピッタリ✧　酔いやすいのでつけすぎ注意！「ここぞ！という勝負の日は胸の谷間に香水をワンプッシュすると香りが残りやすい♥」(奈々)

Belly

お腹♥

洋服を着る前につけておきたい場所がお腹✧　お泊りデートや旅行etc…服を脱ぐシーンで発揮する特別な香りの魔法だよ♥　「服を着る前にボディクリームを塗っておいて、着替えが終わってから同じ香りの香水をつければ完ぺき♥」(美和子)

Waist

腰♥

ウエスト横や背中のあたりにつけることでほのかに香りづけできるよ　食事やビジネスといった強い香りが好まれない場所やシーンの時に効果的なんです♪　「年配の方とのお食事やレースの時は、ほどよい香りがしてちょうどいい」(みか)

The back of the knee

膝裏♥

静脈が流れている場所なので香りはしっかり立つけど、きつくならなくて上品に♥　すれ違う時にほのかに香る程度だから香りが強い香水に適してるよ　「膝裏と足首につけると香りが優しくて好き♥　お食事会などはこのつけ方!」(きおみ)

thighs

内もも♥

隠れた内ももに香水をつけると、下から上に香るから品のある控えめな香りを演出できちゃう✧　内ももは肌が弱い部位なので敏感肌の方はまずパッチテストをオススメ！「内ももに香水をつけると歩くたびにふんわり香って気分がイイ♪」(愛美)

けいこ
専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

Ankle

足首♥

鼻から1番遠い足首につけることで微量の香りに調節できるのがポイント。歩く時にフワッと香るぐらいなので、外出先でつけ直す時にも◎！「暑い時期は汗と匂いが混ざって変になりやすい　だから1番遠い足首につけてほんのり香らせる♥」(奈々)

こんな方法もあるよ♥

上にむかってシュッ♪
その下をくぐり抜ける

しっかり香りを残しつつ、微調整したいお姉さんに多かったのがこの香りづけ！　上半身にふわっと優しく香りが残るからお出かけ30分前につけるって意見が多かったよ

さりげなくイイ匂いがするだけで、ワンランク上の女になる♡

We♥Boldly

ボルドリー

「Boldly」はメイクやファッションを楽しむように、香りも気軽に楽しんでほしいという思いから誕生したボディケアブランド♥　豊富なラインナップの中から好きな香りを見つけてね♪

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Satoko Nishida (infinite)

まるでもぎたてフルーツみたいにフレッシュに香る♥

Sweet savon（スウィートサボン）

果実のようなさっぱりとした石けんの香り♪　洋梨とグリーンアップルをトップにし、ミドルはローズ、ジャスミン、ミューゲを使って上品な雰囲気に仕上げた万人受けする1本★

純真無垢な少女からレディへステップアップ♥

Floral savon（フローラルサボン）

みずみずしく爽やかな香り✧　フルーティーアップルとソーフィーグリーンをトップ、フローラル、ジャスミン、ローズをミドル、ムスクをラストに使用し、だんだん大人っぽい香りに♥

禁断の果実に爽やかさをプラスしたらもう病みつき♥

White floral（ホワイトフローラル）

ほんのりと甘い爽やかな香り✧　トップにアップルを持ってきてミドルには高級感のあるローズとミューゲを使ってる★　ラストのムスクとアンバーが柔らかい甘さを演出してくれるよ♥

甘さも優雅さも独り占めで男の独占欲を刺激する香り♥

NEW 数量限定

Luxury Resort（ラグジュアリーリゾート）

南国リゾートの爽やかなフレグランス♥　リーフグリーン、アップル、ピーチとトップは甘め♪　ミドルのローズ、ジャスミン、シクラメンで優雅さを出して高級感のある香りに♥

甘すぎなくてちょうどいいフレッシュ&キュート♥

Cute Change（キュートチェンジ）

柑橘のさっぱりしたフレグランス✧　トップはライム、レモングラス、オレンジでフレッシュな印象にし、ミドル・ラストともにレモングラス、ローズ、ミューゲで華やかさをプラス♥

持ち運びやすいサイズだよ♥

レストラン&バーLHOプロデューサー（30歳／東京都）芹澤明日香さん

ミストのラインナップはこちら♡

Premium Body & Hair Mist

フレグランスミストでは少し物足りなくて香水は強すぎる人へ、新感覚・新発想のオーデコロンだよ♥

65ml ¥1,350

Body & Hair Mist Limited

ボディ&ヘアミストの限定版♪　香り成分も増量して、気になる汗のニオイもしっかりカバーしてくれるよ✧

120ml ¥950

Body & Hair Mist

天然保湿成分とUVケア成分を配合し、ノンシリコン・無着色だから髪にも身体にもたっぷり使えちゃう★

120ml ¥950

※表示価格はすべて税抜きです。

(問)(株)AQUA・NOA　☎0120-332-114　HP：http://boldly.jp/

0～12歳の子どもを持つお姉さん世代のママ14人が
いまの子育て事情とライフスタイルをお披露目★

姉mamaたちの現在地 2014・初秋

我が子への
愛情がたっぷり
詰まってます♥

愛と夢が
盛り盛り♥

産むまでは「私に育てられるかな？」って不安だらけ。でも産んだら不安が希望になって、毎日が輝きだした――✧ 悩みながらも前向きに進む、母と子のいまをお届けします♥

PHOTO_Keita Totori,Yoshinobu Bito[AYAKA、AIMI]
Natsumi Takemura[ROCO STYLE] [CHINO、NAMI]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi ,Emiko Matsumae[KEIKO]
Ai Ichioka(PEACE MONKEY)[MIE]
EDIT&TEXT_Hironeko-A

麗ちゃん（5カ月）

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

我が子の出会いといまをレポート！

姉mama 出産白書♥

Q. 初産の年齢は？

A. 平均25.2歳

早い人は20歳で上は30歳★ 少子化の風はどこへやら、姉agehaでは30歳を過ぎてからも2人目、3人目の赤ちゃんを産むママが多い♪

Q. かかった出産費用は？

A. 平均38.5万円くらい

地域や病院のランク、出産方法などで前後。国からの「出産育児一時金」(42万円～。地域により異なる)をもらって少額に抑えた人も★

Q. 分娩方法は？

A.

普通分娩 80.8%
帝王切開 11.5%
その他 7.7%

"その他" は事前に決めた出産日に陣痛を促す「計画分娩」や「予定帝王切開」など。「痛そう💧」とビビっていても無痛分娩を選んだ人は0★

Q. 分娩にかかった時間

A. 平均4.2時間

最短は30分で最長はなんと18時間！「1人目のときは死ぬほど辛かったけど、2人目以降は速攻でツルン♪」という傾向が強め♥

Q. 子供と一緒に過ごす時間は1日どのくらい？

A. 平均8.9時間

成長とともに減少するもの。だからこそ忙しくても食事を一緒に摂るなどして、会話の時間を捻出してるみたい。

Q. 子供を産んでよかったと思うことは？

この2人に出会えたこと!!（美恵）
守るものがあることで強くなれた（和歌子）
1日中賑やかだし毎日が充実（真菜）

自分の時間がなくなったり苦労することも多いけど、全員が「幸せ♥」と回答。「自分を必要としてくれる存在ができたことで、孤独から抜け出せた★」という声も。

Q. 子供を産んで、自分が成長したと思うことは？

本当の意味で大人になった（綾香）
物事の見方が変わった（愛美）
ガマン強くなった!（奈緒）

多いのは「周りへの感謝の気持ちや親としての責任感に目覚めた」という声。毎日子どもと向き合ううちに「忍耐力に目覚めた」「小さなことに動じなくなった」という人も。

子育ても家事も自分磨きもゆずれない♥

改めまして！ いまの私と最愛の子どもたちを紹介します♥

姉mama プロフィール帳

育児や家事、仕事に追われながらも、女として輝く姉mamaたちが親子で自己紹介★　1日の時間の使い方や育児のこだわり、“母”&“女”の場面別コーデで2つの顔を表現♥

3児のママ代表 KEIKO けいこ

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

おっとりやさしい雰囲気で世界を癒すお姫ママ♥

麗ちゃん（5カ月）

1日のスケジュール

6:00 起床・洗濯
7:00 子どもを起こし朝食
9:00 保育園へ送る
10:00 掃除・買い物
12:00 昼食・娘とお昼寝
14:00 夕食の用意・ブログ
16:00 保育園へお迎え
18:00 夕飯・お風呂
22:00 就寝

2人が保育園に通い始めたので日中は麗と2人きり♥　戦争のような夕方に備えてお昼寝で体力を温存したり、夕飯の準備を済ませちゃってます★

育児のこだわり

外遊びが好きな子に育てたいので、毎日お外で遊ばせてます。家も散らからないしリフレッシュにもなるので一石二鳥♪

ママ歴3年、母として成長しました！

…とはまだ言えないけど、おチビたちのおかげで少しずつ進歩はしてるかな？　一番変わったのは、子どもたちに見られていることを考えながら行動するようになったこと★　あいさつもご飯の食べ方も全部私がお手本。「してほしくないことはしない、してほしいことはしてあげる」をモットーに、子どもたちと接してます♥　3人ともそれぞれのかわいさがあるので毎日メロメロですが、親バカになり過ぎないよう心を冷静に保たなきゃ（笑）。

女

花柄とおしゃれを愛する心はいくつになっても色褪せない

花柄のセットアップはリリーブラウン♥　コクーンっぽいスカートの形がお上品で気に入ってます。靴はエスペで7,000円♪

母

走れるし汚れも目立たない!! 公園ではワイルドなんです♥

Tシャツはネットで1,500円でサロペはSLYで10,000円ちょい★　フラットシューズはForever21で2,000円でした♥

2児のママ代表 MIE miyashita 宮下美恵

ライフスタイルプロデューサー
（34歳／東京都）
既婚・娘2人

育児も家事も仕事も完璧！ チャキチャキ下町育ちママ

りせちゃん（11歳）

みりちゃん（8歳）

1日のスケジュール

5:00 起床・朝食
6:00 掃除・洗濯
8:00 メイク・支度
10:00 出勤・仕事
夕食の準備
20:00 娘との時間♥
22:00 自分の時間
25:00 就寝

バタバタすると失敗するから常に時間のゆとりをもって行動してる。帰宅後だとできなそうな食事の準備や家事は、前の日か当日の朝にやっておくのがコツ★

育児のこだわり

毎日の食事に旬の野菜をたっぷり使うこと♪　栄養を摂りながら、食材で季節を感じてもらえるようになったらいいな♥

常に安心と余裕を持っていたい

ついにりせに靴のサイズを1cm抜かれたの。身長はあと1cm差。「小6ってこんな背が伸びるの!?」って成長の早さを感じてる。みりもしっかりしてきたけど、性格はパワフルなりせと反対でおっとり♥　成長すると自分の世界ができてきてくるから個性も際立つよね。もう1人の大人と同じ。親の都合で動いてもらいにくくなる分、より私が余裕を持って接しなきゃなって思う。ずっとママと一緒じゃないからこそ、笑顔の時間を大切にしたい★

女

個性的な柄トップスはモノトーンで粋に味つけ

ワンダーのトップスをハニーミーハニーの黒ボトムスで引き締め。パンプスはZARAで10,000円。バッグはシャネルだよ♪

母

小技の効いたアイテムならラフでも女っぷり上々！

シンプルな白Tとバッグはインポートのお店で購入。デニムはdeicyで16,000円、靴はZARAで10,000円。頭のスカーフはNINE。

1児のママ

代表

Angel

ショーパブ勤務
(33歳／東京都)
独身・息子1人

ステージに復帰しました
踊る！ハッピーママ♥

龍玖くん(2歳)

1日のスケジュール

7:00	起床・朝食 学校へ送り出し
9:00	もう一度寝る
13:00	起きて家事
15:00	ダンスレッスン
17:00	龍玖のお迎え
18:00	夕食・お風呂
21:00	ダンスの仕事
26:30	帰宅・シャワー
28:30	就寝

龍玖の学校に合わせて二度寝。夕方まで1人だからその間は家のことや自分のレッスンをやる時間にしてる。夜は竜玖を寝かしつけてから出勤★

育児のこだわり

ダンスを習わせたいけどまだ早いからEXILEのMVでレッスン★ リズム感がつくし、振りマネを見ていて癒される♥

女♥

常夏のビーチリゾートでダンシングオールナイト★

ラフで楽なオールインワンはミージェーン。ZARAのハットとジミーチュウで120,000円の靴を合わせてコーデを格上げ★

母♥

でっかいバッグに夢詰めて親子でるんるんステップ

トップスはデュラスでボトムスはリエンダ。値段は両方6,000円くらい。ストーンだらけのデニムブーツはルアン。超歩きやすいよ♪

親子で新しいスタートを切りました

春から龍玖をインターナショナルスクールに入れたの。最初は泣かれて辛かったけど、すぐ慣れてくれてよかった。うちは私が働かなくちゃいけないからさ。ずっとママにべったりでもいいけど、少しずつしっかりしてもらえると助かるなぁ。ちなみに最近はショーパブでダンスの仕事とポールダンスのレッスンを始めたから、毎日がダンス三昧。平日が忙しくなった分、土日はがっつり龍玖DAY。淋しくないようにたっぷり甘えさせえてあげてる♥

新人ママ

代表 AYAKA furuhashi

古橋綾香

歯科医療事務育休中
(30歳／東京都)
既婚・息子1人

舞台裏から息子を支える
新人ステージママ

せいくん(5カ月)

1日のスケジュール

8:00	起床・授乳
10:00	息子の仕事や おけいこへ
13:00	息子のお昼寝♥
18:00	家事＆休憩
21:00	パパと夕食
22:00	息子とお風呂
23:00	美容タイム
24:00	就寝

家事や自分の準備は朝のうちにやる主義。日中は息子のスケジュールが中心。いろんな人に会う機会が多いので、自分磨きも抜かりなく♥

育児のこだわり

英語とリトミックに通わせてます。自分から先生と握手したときは「うちのコ、天才!!」と思いっきり興奮しました♥

女♥

たま～の息抜き女子会は音と食事でリフレッシュ

トップスはRady、パンツはナチュビでそれぞれ7,000円。シャネルのバッグとロレックスの時計でゴージャス感をプラス★

母♥

息子を抱く日はNOアクセ安全第一ママカジュアル

トップスとボトムスはマウジー★ トップスは5,000円でボトムスは8,000円でした。靴はマルイで購入。ママバッグはゴヤールです♥

慣れないことも多いけど毎日幸せ♥

息子をプロダクションに入れたのは旦那のアドバイス★　産後うつになりかかってた私に「忙しくしてれば、不安になる暇もなくなるよ」って。最初は乗り気じゃなかったけど、いまじゃ息子のスケジュール管理に大忙し！「親子で楽しい思い出をたくさん作ろう♪」と毎日楽しくバタバタ♥　妊娠中は不安だらけだったけど、いざ生まれてからは究極に愛し過ぎて親バカ街道まっしぐら(笑)。いつかママって呼ばれたら、きっと気絶しちゃう!!

2児のママ

WAKA tani

谷 和香さん

主婦(28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人

甘めに見えても芯は強め
溺愛上等★元ヤンママ

光ちゃん(4歳)

友志くん(9カ月)

1日のスケジュール

9:00	起床・朝食
10:00	掃除
12:00	昼食
14:00	子どもと公園へ
16:00	夕飯の買い出し
17:00	光のダンス教室
19:00	夕食・お風呂
21:00	旦那さん夕食
25:00	就寝

ほぼ子どもと一緒かな。2人連れで出かけられるようになってきたから、今後はママ会も増えそう♪　一番大変なのはお風呂。2人だから大忙し💧

育児のこだわり

保育園に空きがないから光をダンスと英語教室に通わせてる。歌や踊りを通じて何か身につくといいな。

女♥

涼しげなシャーベット色で旦那の♥に涼をお届け

ほぼジーユー。トップスは990円でスカートは1,500円。セール品のネックレスとローバスの靴を合わせてこなれた感じに♥

母♥

やんちゃな家族をさらっと束ねるちょい悪羅母さん♥

インパクトのある柄Tシャツと靴はベルシュカ。Tシャツは1,200円で靴は3,500円だった。デニムはロデオで12,000円♪

辛いときは1人で悩まず人を頼る

育児ストレスは少ない方だけど、友志の授乳で寝不足になった時期はすごく辛かった💧　でも私が怖い顔してると光が心配して「ママ笑ってる?」って聞いてくるんだよね。だから心が重くなってきたら、子連れで徳島の実家へ帰ることにしてる。頼り過ぎはあかんと思うんだけど、両親が私を気遣って子どもの面倒を見てくれたり、私のことをすごく甘やかしてくれるの。もう本当に感謝。おかげでまたイチから頑張ろうって気持ちになれるんだ✧

童顔だけどハートはハガネ 男勝りなアクティブママ♥

2児のママ

AIMI suzuki

鈴木愛美さん

RUNWAYチャンネルブロガー（27歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

かいとくん（5歳）

こうきくん（2歳）

1日のスケジュール

4:30	起床・準備
7:30	息子を保育園へ
9:00	仕事開始
19:00	帰宅
20:00	夕食・お風呂
21:00	明日の食事を作る
22:00	息子を寝かせる
23:00	自分の時間
24:00	就寝

現在はアパレルのお店に勤務中。左は早番の日のスケジュール。朝が忙しい分、食事の準備は前日に済ましてる。

女

Aラインの魔法が奏でる小顔と美脚のハーモニー♪

シルエットのキレイな柄ワンピはH&Mで5,490円★　脚が長く見えるサンダルはキースで7,000円だったよ

母

フラット靴でもミニ丈なら脚長効果ハンパない★

ジャケットはモンキで、他の服は全部H&M　グレー系でまとめてカジュアルだけどきちんとした感じにコーデ♪

2人の王子が私のパワーの源です★

私が離婚したのは次男のこうきが生まれた1カ月後。当時2歳だった長男のかいとは大人しくて育てやすかったけど、離婚の影響なのか気い使いなコにさせちゃった気がしてる。まだ小さいし、もっとワガママでもいいのに。でもお兄ちゃんがやさしい分、こうきはやんちゃで元気いっぱい。だもん、私がヘコたれてるわけにはいかないよね！　父親がいなくたって、肩車もサッカーも自転車も私が思いきり楽しませてあげるんだ★

夜の蝶から経営者に転身 娘とは友達親子ママ

1児のママ

CHINO kawasaki

河崎ちのさん

ミナミBAR CoCo Chino経営
（33歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人

みーちゃん（11歳）

1日のスケジュール

14:00	起床・家事
17:00	娘が帰宅
	会話しながら
	一緒に食事
18:30	ご飯屋へ出勤
22:00	バーへ出勤
	（ご飯屋と行き来）
5:30	帰宅
7:00	就寝

仕事柄、昼夜が逆転しとるけど夕飯は娘と食べるようにしとる。会話の時間は大切にしたいんや★

女

同世代は手に取りにくい娘世代のワンピで若見せ♥

娘と共有のサロペはワンスポで8,000円♥　白黒系を選べばアラサーが着てもイタく見えへん。靴はヴィトン★

母

ラフな若者カジュアルはハイブランドで女を格上げ

トップスはワンスポで3,000円でサロペはSLYで13,000円★　服は若いから、シャネルの靴とバッグを投入！

中1の娘に反抗期がやってきた

母だけど父親代わりでもあるから私の前では反抗しない。でも祖父母には「イヤ！」と言うらしい。まだ問題は起こしてないからいいけど、自分を思い返すとちょっと心配(笑)。いろいろ経験して傷ついて成長していくもんだから、「がんばれ」とは言いたい。でも極力傷つかずに済むように、日頃からお互いの気持ちを伝え合える関係でありたい。難しい年頃やからね。否定から入らず、彼女の思うことをじっくり聞いていこうと思う。

おしゃべり大好き！ 料理上手な8頭身ママ

2児のママ

MANA nakade

中出真菜さん

主婦（30歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人

天空くん（10歳）

1日のスケジュール

6:00	起床・朝食準備
7:30	パパと息子を見送る
8:00	娘を保育園へ
9:00	パート
17:00	娘のお迎え
19:00	夕食・お風呂
21:00	パパと晩酌
	子どもたち就寝
24:00	就寝

娘の保育園入園を機にパートを始めたから9～16時は分刻みの忙しさ。どんなに多忙でも料理は必ず手作り★

女

羽織とボトムスとヒールでスタイルイリュージョン

トップスはH&M、ボトムスとバッグはジーユーで購入✧　ウェッジで歩きやすいサンダルはForever21です♪

母

ラフなウエストマークでご近所の視線を独占！

2ピースっぽいエゴのワンピにノーブランドのチェックシャツを巻いてアレンジ★　靴はジーユーのペタサン♪

笑顔と会話が弾む“居酒屋まな”は年中無休

次女の陽菜がイヤイヤ期に。でも2人目だと先が読めるから結構余裕(笑)。天空が陽菜の面倒をよく見てくれるおかげでもあるんだけどね♪　最近の子育てでは互いの話を聞き合える関係作りを意識してる。それに便利なのが夫婦の晩酌(笑)。旦那さんとその日の出来事を話していると、子どもたちも会話に混ざってお祭り状態★　お酒はそんなに飲めないけど、家族みんなでコミュニケーションを取れる貴重な時間になってます！

授乳後でも盛れるマジックヌードブラを開発した美乳ママ

1児のママ

WAKAKO otaki

大焚和歌子さん

magic girl商品開発&ネットショップ代表
（34歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人

凛々愛ちゃん（6歳）

1日のスケジュール

6:00	起床・朝食など
8:00	出勤
9:00	仕事開始
18:00	帰宅・夕食
19:00	お風呂
20:00	娘の宿題を見る
	家事
21:00	仕事
23:00	就寝

人に預けられないから、出勤も退勤も娘の学校に合わせてる。娘が寝たらもうひと仕事★

女

さわやかな色気が漂うホワイトマミィ★

水色のワンピと白カーデはロイパ。サマンサの白バッグやシャネルのアクセでまとめてキレイなお姉さん風★

母

ハンサムな彼女コーデでプリンセスをエスコート

オールインワンはロイパで10,000円で靴はエスペ。黒の帽子とバッグを合わせてマニッシュな感じにコーデ♥

副業で美容雑貨の会社を起業しました

きっかけは娘が小学生になり、保育園のときより帰宅時間が早くなったから。退社時間を早める代わりに、家でも仕事ができたらいいなと思ったの。大変だけど好きなことだからやりがいは十分。娘との時間も増えたし。これまでは私の仕事場に一緒に連れて歩いてたから忙しかったけど、ゆっくりする時間も多くなるのかな？一番ゆっくり会話するのはお風呂の時間。「今日、学校でどうだった？」って話を聞くのが毎日の楽しみ♥

3児のママ

NAO wakabayashi

若林奈緒さん

神秘的な力で未来を見通す人気の占い師ママ

サロン・ド・8Carat代表
(32歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人

優河(ゆうが)くん(8歳)　聖哉(せいや)くん(6歳)　愛奈美ちゃん(11歳)

1日のスケジュール

時間	内容
6:30	起床・朝食準備
9:00	保育園へ送る
10:00	仕事
17:00	帰宅
18:00	入浴・夕食
20:00	子ども寝かしつけ
21:00	洗濯
22:00	美顔器・パック
23:00	就寝

仕事が中心。家事は愛奈美が手伝ってくれるけど、家族との時間をもう少し増やしたい。

女

シーブリーズな風に酔う月1女子会カクテルナイト

服はウィルコレクション。ワンピは15,000円でカーデは10,000円♥ パンプスはどこかのセールで10,000円。

母

やんちゃな息子たちの相手は黒でまとめてクールに武装

イカついプリントがポイントのワンピはエドハーディーで15,000円。フラットで歩きやすい靴はmiumiuで70,000円でした。

「自分の役割を果たす」が我が家のルール

子どもたちにもゴミ捨てや掃除を担当してもらい、協力し合って生活してます。おかげで3人とも生活力のあるしっかりしたコに育ってくれてる★　面倒見の良い長女はともかく、下の2人はまだまだわんぱくだから手を焼くことも多いですけどね(笑)。自分のコなのに性格も考え方も全然違うから、子どもって本当に面白い。職業柄、子供たちの星座である程度の性格判断ができるので、その鑑定結果も子育てに活かしてます♥

3児のママ

ASUKA daigo

醍醐あすかさん

プチプラ大好き♥やりくり上手なアクティブママ★

主婦(30歳／東京都)
既婚・息子2人・娘1人

ももちゃん(4歳)

1日のスケジュール

時間	内容
6:00	起床・朝食準備
7:30	上のコを送り出す
8:00	娘を幼稚園へ送る
10:00	家事・自由時間
14:00	娘のお迎え
18:00	夕食
20:00	お風呂や片付け
21:00	子どもたち就寝
25:00	就寝

洗濯は1日に2〜3回。家族も汚れものも多いから、マメに洗わなきゃ片付かない(笑)。

女

プチプラ大好き♥だけどスタイルはハイクラス

ジーユーのトップスにZARAのミニスカを合わせて女らしく。ローヒールで歩きやすいサンダルはForever21♥

母

たるんだお腹はハイウエストで超スマートに目くらまし

トップスはForever21、靴はジーユーで購入★　ボトムス、バッグ、アクセはEMODAでかちっと♥　バッグは斜めがけが◎。

母になってもうすぐ11年が経ちます★

20代は子育て中心だったけど、末っ子のももが幼稚園に通い始めたからようやく自分の時間を持てるようになった★　やりたいことはいろいろあるけど、まずはジム。出産でたるんだお腹とお尻を引き締めたいの♥　子育てで大変だったのは長男・桜我のとき。何でも初めてだから、今思えばいろいろ気にし過ぎた。その点、小1になる次男の太陽とももはかなり楽。ももは初の女のコだけど、洋服以外は男のコと変わらない(笑)。

お久しぶりです！ 私たちもHAPPYに子育てしてます

HIKARIさん

アクセサリーデザイナー(29歳／東京都)
既婚・息子1人

自慢の息子ももう3歳 やさしいコに育ってます♥

瑛磨(えま)も今年の9月で3歳。完全に英語しか話さないスクールに1年通わせていたら、人が英語で話す内容を理解できるようになったの！　外国人のコと一緒に学んでいるからかレディファーストもばっちり。「マミーかわいい♥」って私の頭も撫でてくれる♪

佐藤加奈子さん

ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表
(31歳／北海道)既婚・娘2人

2人目って大変だけど 懐かしいかわいさに癒される♥

4月に次女の衣舞姫を出産しました佐藤です♥　最近は3歳になった長女宇都姫の自我が強くて大変！　何を言っても聞かない上に口も達者だし…ま一私に似たんだろうけどね(笑)。0歳の衣舞姫に癒されながら、大きな気持ちでがんばります★

3児のママ

KIYOKA tsuchiya

土屋きよかさん

美容施術のオペにも立ち会う現役ナースママ♥

正看護師(34歳／愛知県)
既婚・娘2人・息子1人

遼之佑(りょうのすけ)くん(1歳)　日菜乃(ひなの)ちゃん(4歳)　菜乃日(なのか)ちゃん(3歳)

1日のスケジュール

時間	内容
7:30	起床
9:00	保育園へ送る
10:00	仕事
17:00	帰宅
18:00	入浴・夕食
20:00	子ども寝かしつけ
21:00	洗濯
22:00	美顔器・パック
23:00	就寝

帰宅後すぐに洗濯を済まし、畳んでから寝るのが日課。食事はまとめて仕込んどくと楽。

女

モード小物で真っ赤な秋にアテンションプリーズ★

トップス&スカートはEMODA★　ジミーチュウの靴やエトロのスカーフで赤みを加えて、秋っぽさを先取り♥

母

旬のオールホワイトに赤を加えてマママリン♪

トップスとパーカーはモークス。EMODAの白ボトムスを合わせて、流行りのオールホワイト風にコーデ。靴はエスペ。

美容外科の看護師として復職しました★

3人育児と仕事の並行は楽じゃない💧　だけど大好きな美容や人に関わる業務だから、やりがいは十分。家事も子育ても手を抜きたくないから得意の時短テクをフル活用して、毎日楽しく規則正しく生活してます。最近、娘たちを見て思うのは、いまのコはませてるな〜ってこと。その日着る服も自分で選ぶわブランドにもこだわるわで、もう立派な女子！　長女の日菜乃には彼氏までいるしね(笑)。早くもパパがヤキモキしてます

ママと子どものあるといいながいっぱいある♥

成長とともに起きるライフイベントとそのとき役立つ便利アイテムを紹介!

mamaと子どものあゆみ年表

「使ってよかった!」「あると便利!」と評判のアイテムを、親子の成長のあゆみに沿って並べてみました★ 思わず心がほっこりする、子どもの成長エピソードと一緒にどうぞ♥

子育て便利アイテム

ディズニーの携帯扇風機（2～8歳向け）
水を入れて使うおもちゃ。スイッチを入れると風とともに水が吹き出るので暑いときに大活躍。子どもたちも大喜び♪（真菜）

いもむし型のマスコット（0～1歳向け）
こどもちゃれんじの付録。布製でやわらかいので麗のおもちゃに。とらじろうのストラップをつけて持ち歩いてる。（けいこ）

ゴムつきのハンドタオル（0～4歳向け）
普通のタオルなんだけど、ゴムひもがついてるからよだれかけやエプロンとしても使える。（上：きよか、左：愛美）

カメさんの歯がため（0～1歳向け）
口をぶーぶー言わせるようになったので、そろそろ最初の歯が生えるかな? と思い買ってみました♪（けいこ）

オムロンの電子体温計（いつでも便利♥）
子どもって体調を崩しやすい。特に朝と夕方に熱が上がりやすいから、マメに測って健康管理に役立ててる★（綾香）

コストコのお尻ふき（0～2歳向け）
水分量が多いしサイズも大きくてめっちゃいい! 日本製だと3～4枚使うのにコレなら1枚で済む♥（和香）

ちょっと教えて!
ベビーベッドって買うべき?

Q. 一緒に寝る予定なんだけどあった方がいいのかな?（なみ）

A. あった方が何かと便利だよ!
家事などに追われて、やむなく子どもから目を離さなきゃいけないときに使えるよ! 柵つきだから落ちないし、勝手にどっかに行くこともないし、危ないものを触る心配もないから安心★（和香）

ケープっぽい形のバスタオル（いつでも便利♥）
ディズニーランドで買ったやつ。羽織りものとしても使えるので、アウトドア系のレジャーに便利。（真菜）

おしぼりケースとハイハイン（0～4歳向け）
友志のために赤ちゃんせんべいを持ち歩いてる。おしぼりケースに入れとくとバッグの中で粉々にならない♪（和香）

大判サイズのバスタオル（いつでも便利♥）
必ずカバンに1枚入れてる。寝かせられるし、くるめるし、汗もふけるしで超便利。出産祝いの中で一番うれしい♪（綾香）

おしっこ吸収ライナー（0～1歳向け）
おむつの中に1枚入れておくと1回分のおしっこを吸収。引き抜けば捨てられるからおむつ交換の手間が省ける。（きよか）

親子の成長のあゆみ

0歳
誕生&ママデビュー♥
夜泣き
授乳で体重が落ちやすい時期
だっこで筋力がつく
公園デビュー
首が据わる（5カ月前後）
★二女・衣舞姫が母乳でむっちむちに♥ かわいすぎてすんごい癒される♥（加奈子）
★二女・麗が新幹線デビュー♥（けいこ）
★長男・せいくんが英語のティーチャーと握手の仕方をマスター♥「うちのコ天才かも!?」って親バカ全開（笑）（綾香）
離乳食開始（6カ月前後）
ずりばい（8カ月～）
★後追いが始まって、長男・友志がストーカー化（笑）（和香）
つかまり立ち（10カ月～）

1歳
歩きはじめる
自我が目覚め始める
いたずらを覚えだす
キャラクターに興味を持ち始める
しつけに悩み始める
★長男・遼之佑はどうやら人見知りしないコみたい。いっつもニコニコしてる♥（きよか）

2歳
魔のイヤイヤ期到来
早いコはトイトレスタート
言葉を話しだす
いろんなことに興味を持ち出す
おしゃれに目覚め始める
★長男・龍玖にEXILEのMVを見せてたら一緒に踊るようになった♪（Angel）
★二男・こうきがめっちゃおしゃべりに♥ でもいたずらばっかでたまに焦る（笑）（愛美）
★長女・陽菜がお兄ちゃんにべったり♥ 見ているだけで癒される。でもたまにお兄ちゃんのマネで汚い言葉を言うのが難点💧（真菜）
★長女・姫が保育園のお友達に影響されて、「髪を結んで」と言うように♥（けいこ）
★二女・菜乃日がDSのソフト「アンパンマンのあいうえお」などでお勉強を始める♥（きよか）

3歳
この前後で保育園入園
ひらがなを覚え始める
お弁当作り開始!
新しいママ友が増える
自分の時間が増え始める
★長男・神も長女・姫も最初は保育園に行くのを嫌がってたけど、少しずつ慣れてきました♥（けいこ）

ママの便利アイテム

おでかけ編

マークのトートバッグ（いつでも便利♥）
行きは小さいバッグで十分なんだけど、帰りに子どもの荷物が増えるんだよね。素材も上部で使いやすい。（美恵）

TOMSのスリッポン（いつでも便利♥）
歩きやすいしどんなコーデにも合わせやすいから子育て中のおしゃれにピッタリ。超ヘビロテしてる♪（きよか）

アップリカのだっこ紐（0～2歳向け）
子どもをおぶったまま家事ができるので重宝してます♥ お出かけするときはベビーカーとも併用してます。（けいこ）

iPhoneのケース（いつでも便利♥）
首から下げるタイプだから、息子たちと遊ぶときに便利♪ カメラ風のデザインだからコーデのアクセントにも◎♥（愛美）

ベビーカー用のバギーボート（0～4歳向け）
2人乗りのベビーカーに取りつけると、3人乗りにカスタムできる★ 3人同時に移動できるので迷子にならない♥（きよか）

iPhoneの充電器（いつでも便利♥）
私と娘2人の分を合わせて2～3コ持ち歩いてる。アプリやLINEですぐに充電が切れるからないとヤバい!（美恵）

おでかけはリュックがテッパン（いつでも便利♥）
娘に抱っこをねだられることが多いから、両手が使えないと困る（笑）。荷物もいっぱい入るよ♪（あすか）

キャップは親子で兼用♪（いつでも便利♥）
娘たちとサイズが一緒なの。すぐ「日差しがまぶしい!」って言い出すから、バッグに入れて持ち歩いてる★（美恵）

産後すぐ編

産後に便利な母乳パッド（0～1歳向け）
ブラに挟んで使う胸用のナプキン。お乳の出過ぎでパジャマがびちゃびちゃになるのを防げます♥（けいこ）

ナチュラルサイエンスのケアアイテム（0～1歳向け）
右のファーミングリフトでボディを引き締めて、左のビーアップホワイトで授乳後の胸のハリをキープ。（綾香）

お出かけ用のPASMO

いつでも便利♥

習い事の移動や、友達と出かけたりするときのために持たせてる★　りせのパスモケースはリラックマのやつ♥（美恵）

落書き帳とシャープペン

3〜9歳向け

長女のもも用♥　上のお兄ちゃんの影響なのか絵を描くのが好きなんだよね。いつでも持ち歩いてる♪（あすか）

NINTENDO 3DS

いつでも便利♥

現代っ子の必需品ですよね。うちでは兄弟でケンカが起きないように1人1台ずつ持たせてます。（奈緒）

防水のひらがなシート

3〜5歳向け

神にそろそろひらがなを覚えさせようと思って購入しました。防水なのでお風呂で使えるんです♪（けいこ）

冷却タオルと冷却シート

いつでも便利♥

子どもの体調管理用。水で濡らすだけで冷たくなる冷却タオルはかさばらないから、持ち歩きに便利。（愛美・真菜）

ミニサイズのストレートアイロン

いつでも便利♥

幼稚園で必要なものに名前をつけるときに使ってる。挟むだけだから普通のアイロンを使うより簡単♥（きよか）

ディズニーのストローつきカップ

1〜7歳向け

フタがついてるから飲み物がこぼれにくい♪　キャラは光の好きなプリンセス系★（和香）

アンパンマンのあいうえおカード

3〜5歳向け

これもひらがなのお勉強用。50音それぞれで始まる単語とイラストが書いてあるので子どもの興味を引きやすい★（けいこ）

スパイダーマンのマスク♥

1〜3歳向け

龍玖が言うこと聞かないときにかぶってる♪　スパイダーマン大好きなのに、私がかぶるとイヤがって泣く（笑）。（Angel）

子どもたちの携帯電話。右から「りせのiPhone。LINEもよく使ってる」（美恵）、「愛奈美と優河のキッズケータイ」（奈緒）、「防犯ブザーつきだから安心」（和歌子）。

いつでも便利♥

服につける移動ポケット

いつでも便利♥

クリップつきだからどんな服にもつけられるて便利♥　ハンカチとティッシュを入れて毎日持ち歩かせてるよ。（和歌子）

妖怪ウォッチのシャンプー

2〜8歳向け

シャンプー中じっとしてもらうために光の好きなキャラで釣ってる（笑）。リンスインシャンプーだから1回で終わる♪（和香）

息子の気を引くiPad

いつでも便利♥

お出かけ中ヒマなときにこれで動画を見せてるよ♪　龍玖のお気に入りはスパイダーマン。EXILEのMVも喜ぶよ★（Angel）

ちょっと教えて!

携帯って何歳から持たせてる?

Q. 中学生くらいと考えてるけどみなさんはどうしてます？（真菜）

A. 通話より安全確認のために持たせてます

早いコは4歳。一番多いのは小学校にあがるタイミングでした。「うちは7歳。万が一に備えて、GPSと防犯ブザーつき」（和歌子）

ドライヤー用スタンド

いつでも便利♥

重いドライヤーを持たずに使えるから、娘1人でも自分で髪を乾かせるの。その間に私は家事に専念しちゃう。（和歌子）

子供用サングラス

いつでも便利♥

日差しが強すぎると目を傷めちゃうので、保護用に。おしゃれアイテムとしても使ってもかわいい♥（真菜）

3DS用のゲームソフト

2〜10歳向け

娘たちのお気に入りは太鼓の達人や妖怪ウォッチ★　アンパンマンのあいうえおはひらがなの勉強用♪（きよか）

ヘアアクセとミニバッグ

2〜6歳向け

最近おしゃれに目覚めた姫のために買いました♥　お気に入りはリボン系。ママの遺伝かな?（笑）（けいこ）

4歳

★長男・瑛磨が英語での会話の内容を理解できるようになった♥（HIKARI）

★長女・光がプリンセス系のキャラクターに興味を示すようになった♥（和香）

★長女・宇都姫のギャグセンがヤバイ。毎日爆笑させられっぱなし（笑）（加奈子）

初恋を経験するコが多い…らしい（笑）

早いコは携帯を持ち始める

習い事を始めたがる

★長女・日菜乃にピアノを習わせてます。音感がつくし記憶力UPにもいいらしい✧（きよか）

★長女・もものバッグが私よりデカくてヤバイ!　いろんなノートにリップまで入れてて、まるでOLみたい（笑）（あすか）

5歳

★長男・かいとが私の忘れ物をチェックしてくれるようになった（笑）（愛美）

6歳

小学校入学

役員などの仕事が増える

宿題を見るため、子供と一緒に勉強

★二男の聖哉が小学生になったので、携帯を持たせました（奈緒）

★凛々愛の小学校入学を期に起業。家でも仕事をするように（和歌子）

★二男の太陽が小学生に♥　まだ外遊びよりもお家遊びが好きみたい（あすか）

8歳

友達と過ごす時間が増え始める

部活に入り始める

部活の準備で早起き

★長男・優河がやんちゃ過ぎて体力が追いつかないので、ジムに通い始めました!（奈緒）

★二女・みりがお姉ちゃんの影響で?　バレエ教室を再開しました（美恵）

9歳

★長男・天空がスイミングを習いたいと言ってきた。本人のやりたいことだから「いいよ」って即決♥（真菜）

10歳

委員会に入り始める

★長男・桜我がサッカーに夢中。いいことなんだけど、洗濯物が増えて大変（笑）（あすか）

11歳

委員会などで責任のある役割に関わりだす

深夜番組に興味を持ちだす

★長女・りせの宿題が難しくて手に負えなくなってきた…。小6の勉強はヤバイ💧（美恵）

★長女・愛奈美が、最近メイクに興味を持ちだしたかも?　私の化粧品をこっそり使ってる可能性アリ（笑）（奈緒）

12歳

小学校卒業

中学校入学

反抗期が始まりだす

★娘がついに反抗期💧　否定せず、話をよく聞いてあげるようにしとる。反面、一緒に買い物などを楽しめるようになって嬉しい♥（ちの）

ちょっと教えて!

キャラ弁の作り方を教えて!

Q. 簡単なのに子どもたちを喜ばせる方法が知りたい!（けいこ）

A. 顔さえつければそれなりに見えるよ

便利なのが100均でも売ってるのりパンチや抜き型。目や口のパーツを作ったら、あとは乗せるだけでOK〜★（和歌子）

普通のサンドイッチも目を乗せればキャラクター風に早変わり♥　下はラップでくるんだおにぎりにマジックで顔を描いただけ♪　短時間でできるのに子どもうけバッチリです★

家事編

家庭用ウォーターサーバー

いつでも便利♥

今までは電気ポットで沸かしてたけど、こっちの方が必要な分のお湯を一瞬で出せるから使いやすい♥（和歌子）

圧力鍋のワンダーシェフ

いつでも便利♥

ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、お肉を煮込んでストック。いろんな料理に使い回してる。短時間で一気に仕込めるし簡単★（きよか）

スーパーのMyかご

いつでも便利♥

買った荷物をそのまま持って帰れるから、店で袋に詰める手間が省ける♪　時短だし地球にもやさしい★（真菜）

美容編

速乾ドライヤー

いつでも便利♥

すっごく風が強いので長くて量の多い髪も速攻で乾く。時間の節約にもなるし、電気代も安く済むしで何かとお得♪（奈緒）

早いのにキレイに仕上がるエアファンデ

いつでも便利♥

ファンデの液を機械にセットして、シューッと吹きかけるだけ♪　薄づきなのに毛穴もアラも全部消える♥（Angel）

スカルプDのまつげ美容液

いつでも便利♥

メイクの時間短縮を目指して使ってみたら、短い毛が伸びてまつげの密度が濃くなった!　自まつでも簡単に盛れる♥（和香）

マウジーのサングラス

いつでも便利♥

光の送り迎えで自転車に乗る時に便利。太陽がまぶしくても余裕だし、化粧する時間がなくても大丈夫♥（和香）

スプレータイプの日焼けどめ

いつでも便利♥

一瞬で塗れるから子どもにピッタリ。途中でどっかに行っちゃうことも、塗りムラになることもない♥（きよか）

娘と一緒に買った服

いつでも便利♥

一緒に買い物に行ったときに2人で選んでる♥　ブランドにはこだわらんから、普通の商店街で買うことが多いで♪（ちの）

おでかけ用のウィッグ

いつでも便利♥

かぶるだけでセットが完了するからめっちゃ楽!　その日の気分でロングとショートを使い分けてる♪（愛美）

エスティーローダーのリキッド

いつでも便利♥

ダブルウェア ステイインプレイスメークアップは1日中崩れないから、お直しの手間いらず♥（和香・綾香）

姉mama ニュース 速報！

この場を借りてご報告

私もママになります♥

熊本県出身の癒し美女・なみちゃんがこの度めでたくご懐妊&再婚！　Wおめでたの喜びを直撃インタビュー♥

立石なみさん
ウェブデザイナー（28歳／東京都）バツイチ既婚・妊娠8カ月

妊娠を機に再婚しました♥

新しい命の誕生が私に勇気をくれました

お腹も母になる喜びも日に日に大きくなってます♥

子どもは初婚のときからずっと欲しかった。でも当時はバセドウ病の数値が高かったから子どもを作ることができなくて…。子宮内膜症もあったしね。
バセドウ病はもう数値が落ち着いてるからいまは平気。でも、もし将来子どもを望むなら、子宮内膜症も治療しておこうかな…って。そう考え始めた矢先の妊娠だったから、嬉しくて涙が止まらなかった。そして、このタイミングで自然に妊娠できたということは「彼と結婚してもいいんだよ」っていう後押しにも思えたの。
正直、再婚についてはあまり前向きじゃなかったんだ。彼は家庭的でとても優しいし、つき合って2年以上経つから「いつか再婚してもいいかな？」とは思ってた。けど、結婚にこだわらなくても幸せだったから、焦らなくてもいいかなぁって。
でも決心がつきました。予定日は10月下旬。今度こそ幸せな家庭を築けるよう、母として妻として頑張ります♥

なみのマタママ美容法

妊娠したらスキンケアに気をつけるようになりました

肌が敏感になると聞いたので、スキンケアをナチュラルサイエンスのものに変えました。右から薬用コスミソープ、スキンコントロールローション、オリゴミルク、ナチュラルマーククリーム（ボディ用）。

みんなの悩みはみんなで解決♥

姉mama お助け掲示板

「子育ても悩みも1人で抱え込むとパンクしちゃう！　困ったときはお互い様。姉mamaたちが自分流の解決法であなたをレスキュー♥」

Q. 自宅安静って言われてますが、どこまで安静にしてればいいんですか？（なみ）

子どもの ためにも 怠けとこ♪

A. なるべく横になってるのが一番

「妊娠中は怠けるべき。その分子供を愛してあげなさい」って言葉があるの。妊娠中は子どもを最優先に考えるのが一番。家事も旦那さんに甘えちゃっていいと思う。（古橋綾香さん）

Q. 自分の美容タイムのつくり方ってどうしてる？（愛美）

いたずら される 心配もナシ

A. 子どもが寝てる間が狙いどき★

自分のことは基本的に子どもが寝たあとか、子どもが起きてくる前にやってる。のんびりパックしたり美顔器を当てたりできるから、肌も心もじっくり癒せる♥（土屋きよかさん）

Q. 子ども同士が大きなケンカをしたとき親は見守るべき？（和歌子）

ケンカも 人生勉強の ひとつ！

A. 手を出さない限りは放置！

子どものケンカにいちいち口を出してたらキリがない！「ごめんね」の仕方とかダメなことは教えるけど、相手を叩いたりしない限りは干渉しないことにしてます。（HIKARIさん）

Q. 仕事と子供たちと過ごす時間、どうやって両立してる？（奈緒）

移動中にも いろいろ 話せます♥

A. 子どもの時間に合わせて行動

母子家庭で預けられる人がいないから、会社で働くのは基本的に保育園や学校で預かってもらえる間のみ。保育園や学校がない日は仕事先に連れてっちゃいます。（大葵和歌子さん）

Q. 育児と仕事や資格取得の勉強の時間ってどうやって作ってる？（けいこ）

貴重な時間 と思う方が 集中できる

A. 人に預かってもらってました

私は親や保育園に預かってもらってる間に占いの勉強をしてた。掃除をシルバー人材派遣センターに頼むのもアリ。1時間1,500円でプロ並にキレイになってお得。（若林奈緒さん）

Q. 学年行事の時は控えめな方が無難なのかな？（和香）

郷に入れば 郷に従えの 精神で！

A. 周りのママから浮かなければOK

先輩ママによると、入る学校によって基準が違うんだって。周りにハデな人が多ければ多少ハデでも大丈夫だけど、最初は気持ち控えめにしといたほうがブナン。（鈴木愛美さん）

アラサーの社会科見学 vol.1

18～50歳の普通の女性がバリバリ稼いでる！…ってウワサの チャトレ（チャットレディー）のお仕事ってどんなもの？

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし **桜井莉菜**

うちらの知らない世界へイッテQ♥

りなかながレポート♥

アラサーになると減るもの、それは肌のハリと「未経験者OK」の求人…。「年齢を気にせず楽しくがっつり稼ぎたい」という人のために、人気上昇中のチャトレのお仕事を紹介します♥

PHOTO_Keita Totori HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

どんな感じのお仕事なのかな？

初めて知ったからドキドキ♥

ももさん かえでさん しおりさん

業界最大手として有名なブライトグループのチャトレのみなさんに突撃インタビュー★

佳那恵 チャトレってどんなお仕事？

もも ひとことで言うとネットキャバクラ。お店の卓ではなく会社や自宅のパソコンの前に座って、画面の中にいるお客さんと話すお仕事なんです。

莉菜 どんな仕組みになってるの？

かえで 最初はいろんな女の子が1人ずつ待機してる動画がいっぱい並んだ画面が出るんです。その中から好きなコを選んで、チャットルームに入室するってシステム。キャバクラでいうと、外の写真で指名するコを選んでからお店に入るような感じですね。

しおり キャバと違うのは顔を出さなくてもいいこと。例えば鼻から下だけ見せる、というのもアリなんです。想像をかきたてやすいし、「好みじゃないから チェンジ」ってこともない（笑）。

佳那恵 じゃあ鼻から下だけメイクしてお仕事するのもアリなの？（笑）。

もも 全然アリです。それにカメラを調節すれば劇的に盛れるんですよ！もう画面の中の自分と、そのへんの鏡に映る自分が別人に見える（笑）。もちろん個人差はあると思いますけど。

しおり それに名前も年齢も肩書きも自分の好きなように設定できるから、本人バレの心配もないんですよ。

自分のペースで働けるのに高時給で安心感もばっちり

佳那恵 会話はパソコンで打つの？

しおり 普通のチャットみたいに文字だけの会話でもいいし、テレビ電話っぽい感じでもいけます。

かえで お家デート風に過ごしたこともありますね。お客さんのカメラを通して一緒にテレビを見てたら6時間も経ってたり。

莉菜 へぇ～。時給っていくらなの？

しおり ブライトグループでは複数のお客さんと同時に話すパーティーチャットが人数×1800円以上で、1対1の2ショットチャットが4500円以上です。

莉菜 パーティーだと1人のお客さんとの会話を大勢に聞かれるってこと？

かえで はい♥ ほかの人との会話を見たい方って結構多いんです。それで入室人数が100人を超えることもあるんですよ。

佳那恵 すご～い！ でも「実際に会おう」とか「携帯の番号教えて」って言われない？

しおり チャトレは自分の携帯やアドレスから連絡しちゃダメって規約があるから大丈夫。もし言われたとしても堂々とお断りできます。

もも 触られないし同伴もアフターもないから、リアルなキャバより安全で快適で働きやすいですよ！

カメラのアングルは自分で調節可能。「光で飛ばして、角度をいじれば『誰これ!?』ってくらい盛れるんです★」（もも）

会社のチャットルームは完全個室だから面倒な人間関係もナシ。「お家感覚でくつろぎながら働けます♥」（しおり）

会わない＆顔出しナシで月100万円稼げるってまじでスゴイやん!!!

パソコン初心者でも働けるネットキャバクラ!? 新しい時代が来とるな！

取材に協力してくれたチャトレさんたち♥

しおりさん（27歳）
チャトレ歴半年
主婦。家事の合間に週2～3日のペースでお仕事。昼間の時間帯のみの勤務なのに、平均時給はなんと2,000円以上！

かえでさん（26歳）
チャトレ歴1年
週5日、昼間の時間帯に勤務。月収は約80万円。細かい気遣いと4人姉妹の末っ子キャラで、人気を集める癒し系。

ももさん（28歳）
チャトレ歴3年
週4日、深夜帯に勤務。月収は約100万円。チャトレのお仕事と並行し、歌手を目指す努力家。常連さんやファンも多数。

★お仕事が気になったコはブライトグループへアクセス★

[ホームページ] http://www.bright-group.jp/ 0120-687-001
[メール] job@bright-group.jp [LINE ID] bright07

まなか＋佐藤もも子先生の

大阪・心斎橋

美容クリニック女子会

肌の調子がいいと、それだけでメイクするのが楽しくなるよね♥

MAME大阪心斎橋院 院長
佐藤もも子先生

最近の美容医療は低価格で◎★

肌コンプレックスを改善できるって実感したら、毎日がすごく楽しくなってきた♥

おしゃべりの間にお悩みも解消！

肌トラブルが起きたら真っ先に先生に相談♥ 安心価格で頼れる♪

敏感肌のまなかがハマっているのが美容クリニックのMAME♪　女子会ノリで通えるトコがお気に入りみたい！　佐藤もも子先生を紹介してもらいました★

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

MAME 大阪心斎橋院

医療レベルの施術がエステ感覚で受けられる美容クリニック、MAME（マメ）。手軽に・簡単に・早く＝fast beautyがコンセプト。

サロンみたいな雰囲気で居心地がいいの♥

まなか●先生、最近ずっと肌の調子良くて♥

佐藤先生●まなかちゃんは敏感肌だからフォトフェイシャル、合うと思って♪

まなか●実は美容皮フ科に行くのって最初は緊張してたんです でもMAMEはインテリアもかわいいし、スタッフもやさしいから心配することなかったって♥

佐藤先生●そう言ってもらえるとうれしいです♪　身近に感じてもらいたくて！

まなか●湘南美容外科がプロデュースしてるから安心だし♥　先生、最近のおすすめは!?

佐藤先生●小顔って興味あります!?

まなか●もちろん♪

佐藤先生●脂肪細胞を破壊する痩身レーザーのウルトラアクセントとエラボトックスの合わせ技で、お顔が一回り小さくなるの。

まなか●やってみたい♥

佐藤先生●P103で紹介してるので見てください♪

まさに引き締め効果を実感中！

気になるたるみを引き締めてリフトアップしてくれる、タイタンXLをさっそくやってみた！

ブログ用の写メ撮影中

もも子先生は院長先生なのに、びっくりするくらい親しみやすい雰囲気なんです♥

全然痛くないよ♪

水光注射は初体験★　1週間後くらいからお肌の調子が良くなるそうだから、楽しみ♥

DATA
MAME 大阪心斎橋院
大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-18
プライムスクエア心斎橋 8F
0120-25-3456
10：00～19：00　不定休
http://www.ma-me.jp/

まなかおすすめのメニュー♥

メニュー	内容
フォトフェイシャル 1回 ¥8,500（税込）～	光で肌トラブルを解消★　美容皮フ科初心者にぴったり。シミ・そばかす・赤みが気になる方へ!!
タイタン XL 初回 トライアル¥16,000（税込）	即効性抜群！　近赤外線でコラーゲンを生成する線維芽細胞を刺激！　たるみに効果的！
水光注射 1回 ¥28,500（税込）～	皮膚の浅い層にヒアルロン酸＋お悩み別の成分を均一に注入♪　小ジワ・肌質・キメつやの改善に！

お姉さん達が女子同士でよく行く場所をリサーチしてみたら、偶然にもそのほとんどが“癒される”SPOTでした♪　7つのリフレッシュ法を参考に、明日からの活力にして下さい♥

自然に集う場所には“癒し”がある！

夢中の女子会Spot!!!

さやか＋莉菜の

東京・渋谷

ヘッドスパ女子会

頭皮だけじゃなくて心もいつの間にか癒されてるんだよね♥

莉菜が佳那恵とよく来るという渋谷のヘッドスパに、さやかをお誘い♪ 地肌がきれいになるとヘアの調子もよくなるし、想像以上に気持ちよいそうです♥

FREEVE

渋谷の道玄坂沿いにあるヘア・ネイル・アイラッシュのビューティサロン。3フロアに分かれていて、深夜23時まで営業！

今日の女子会テーマは頭皮からケアしよってことで🐱

ヤバいくらい気持ちいい!!

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

地肌がキレイだとテンション上がる♥

さやか●へー、道玄坂にこんなサロン、あったんだ！ 広いしキレーだね♥ よく来るの!?

莉菜●んー、佳那恵とりんちゃんと来てるかな♥

さやか●そうなんだ、私が海外行ってるとき!?

莉菜●そー、そー（笑）。さやか海外行くのに忙しいから、つかまらないし🐱

さやか●ねー、ヘッドスパってこうやって並んでやるものなの!?

莉菜●なんか特別だよね、今日は♪ 実はココのサロン、2台並んでって本当は無理なんだよね💧 いつもは2Fの個室でやってもらってる☆ 暗いし、気持ちいいからよく寝られるんだ、これが…（笑）。

さやか●（個室を覗いて）ホント安眠できそう（笑）。

スタッフ●今度時間のあるときにまた来て下さい!! たっぷり寝られるんで（笑）。

さやか●あざーっす!!

お客様、今日どーしします?

3Fの休憩スポットで雑誌をパラパラ♪ 撮影の合間もずっと会話が止まらない感じ♥

ヘアスタイル悩み中♥

セットサロンスペースで、ふざけて莉菜のヘアスタイルで遊ぶさやか♪ ホント仲良し★

モロッカンオイル〜♪

1Fのエントランススペースでは、サロン推奨のヘアケア製品を販売！ラインアップ充実♪

莉菜おすすめの女子会向きメニュー♥

メニュー	内容
ヘッドスパ&トリートメント 初回限定 ¥6,000	ブラッシング→ヘッドスパ→マッサージの後、トリートメント&ブロウが付いてます♪
炭酸スパシャンプー 初回限定 ¥3,000 〜	炭酸水に含まれる二酸化炭素が血行を促し、毛穴の汚れを取り去ってくれます★ ブロウ付き
カットカラートリートメント 初回限定¥10,000	通常価格￥17,800相当がスペシャル価格！シャンプー＆ブロウスタイリングも付いてます♪

顔と頭皮は一枚の皮膚でつながっているので、リフトアップ効果も期待できるそう🐱

FREEVE

DATA
Hair Salon FREEVE（フリーブ）
03-5489-1139
東京都渋谷区道玄坂 2-28-4
井門ビル１〜3F
14：00〜23：00
土・日 12：00〜23：00 無休
http://www.freeve.jp/

お姉さん14人の3都府県7スポット!!

頑張る女のコは知っている！ 忙しくても お姉さん世代が

PHOTO_Satoshi Omura〔TOKYO,KAWASAKI〕,Yoshinobu Bito〔HAKONE〕,Natsumi Takemura(ROCO STYLE)〔OSAKA〕 EDIT&TEXT_Shioka Soga

MERI＋祐香の
神奈川・箱根
パワスポ女子会

気の流れを良くしとこ!

美を磨く前に心の浄化! 神様に感謝してエネルギーチャージ♥

普段から1人でもパワースポットへ足を運んでるMERIが、祐香を九頭龍神社へ案内♪
パワスポ大好きなTOKYO NADESHIKOの2人に同行させてもらいました♥

まず中身!! は強くて美しいハズだから♥ イイ女の精神

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）独身・子供なし
MERIさん

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）独身・子供なし
水野祐香さん

九頭龍神社

芦ノ湖湖畔にある日本屈指の九頭龍さま、龍神さまの神社。毎月13日10時から行われる月次祭（つきなみのまつり）で有名。

MERI おすすめの神社グッズ♡

九頭龍神社の龍神水	龍神さまは水の神様♥　境内で湧出する龍神水はそのまま飲んでも料理などに使っても◎。
九頭龍神社のあんぱん	月次祭の日にお供えされる「酒種入りあんぱん」。ご祈祷後に、頂けます★　美味〜♥
箱根神社の幸福飴	神様にお供えした幸福飴（しあわせのあめ）を頂けます♪　白い飴が幸、ピンクが福の文字★

ご祈祷後にアンパン

ご祈祷して脇のところでアンパンを頂けちゃいます♪

遊覧船で九頭龍神社へ

元箱根から芦ノ湖遊覧船で出発！　初穂料2,000円以上を払うと、龍神水と神札が渡されます

すごい浄化されました!

今回、九頭龍神社を案内してくれた西邑先生と記念撮影♪　いろいろ詳しく教えて頂きました♥

おみくじは定番♥

箱根神社で引いたおみくじは2人とも中吉！「やっぱりNADESHIKO、2人合わせたら大吉だね♥」

由緒ある神社なのでデニムは避けた方がベター。結構歩くのでペタンコ必須です♪

箱根プリンスホテルでの食事はピンクのカレー♪　ライスがハート形の縁起ものでした★

パラパラパラ

お米などの御供（ごく）を芦ノ湖へお修めしたら参拝は終了です！

これから箱根神社へ♪

月次祭に3カ月連続でくるといいみたい♥

MERI●ご祈祷した後に雨が降ると願い事が叶うって聞いたけど、九頭龍神社でも降ったし、箱根神社はどしゃ降りだったね♥
祐香●早速叶うの!?
MERI●そうみたい！今日はすごい人だったね！しかもみんな正装してたし、神聖な気持ちになれたな♥
祐香●毎月13日の月次祭は平日でも多いみたいよ♪
MERI●3カ月連続で13日に来るとご利益があるって言われてるの♥
祐香●神社まで遊覧船乗るっていいね、プチ旅行的な。
MERI●得した気分★
祐香●MERIはよくパワスポ行ってるもんね♪　奈良県にある天河神社とか！
MERI●縁がないと辿りつけないみたいだから、行けてよかった　今度は伊勢神宮行きたい！
祐香●ベタだけど気になる。年末までに行きたいね★

DATA
九頭龍神社（箱根神社）
0460-83-7123
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根80-1
http://hakonejinja.or.jp/

るり子＋奈緒の

東京・池袋

ペンギン女子会

ガールズトーク＋お酒＋ペンギンなんて斬新♥

山田るり子さん
美容会社代表取締役（29歳／東京都）独身・子供なし

若林奈緒さん
サロン・ド・8カラット経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人

眺めているだけでほっこり！

まさか東京の真ん中でペンギンを見ながらお酒が飲めるなんて!!

池袋で飲んで盛り上がったときに来たペンギンのいるBARに、親友の奈緒をご招待♥　ヨチヨチ歩いたり、泳いだり、リアルに動くペンギンを見ておおはしゃぎの2人でした★

水槽越しのペンギン

自由に席を立って間近で泳ぐペンギン観察♪　かなり貴重な体験だよね★

カウンター飲みもOK!

個室を除く店内のどの席からでもペンギンウォッチング♡　カクテルは1,000円♪

エサやりタイムは決まっているので気になる人はスタッフに確認してね♪

キャー人生初

ココどこ!?って感じかわいすぎるよね★

奈緒●わ～、ホントにペンギンがいる！本物だよね!?
るり子●そうだよ～、ウソみたいだよね（笑）。
奈緒●なんか非日常過ぎてビックリ!!　友達連れてきて驚かせたいな☆
るり子●みんなで来たいね。
奈緒●なんかエサあげられるみたいだよ、やる!?
るり子●大丈夫かな…
奈緒●エサってマメアジなんだね、ペンギンのアクションが、割と豪快で（笑）。
るり子●すごいっ！　勢いありすぎて圧倒される－！
奈緒●お腹空いてるんだね。
るり子●あ、飲み物来た♥　女子会プランのお酒もかわいい！　これ、ペンギン!?
奈緒●オリジナルカクテルだって！　ペンギンの形してるよね～♥
るり子●なんか癒されるな。
奈緒●写メ撮ろうよ♥
るり子●ペンギン、じっとしてて～！　お願い!!

ペンギンのいるBAR

水槽越しにケープペンギンを眺められるBAR。本店は沖縄。オーナーが地元でペンギンを見たくて思いついたのがキッカケ♥

DATA
ペンギンのいる BAR
03-5927-1310
東京都豊島区池袋 2-38-2
COSMY1 1F
18:00～4:00　無休
http://www.penginbar.jp/

るり子おすすめの女子会メニュー♥

女子会プラン ¥4,000

バーニャカウダ、生ハムとチーズの盛り合わせ、竜田揚げ、デザート。飲み放題もうれしい♥

- お食事4品
- 2時間飲み放題
- ペンギン撮り放題

令子＋和恵の

神奈川・川崎、他

シティリゾートホテル女子会

ホテルバリアンリゾート

カラオケでおなじみのパセラ系列店が運営するシティリゾートホテル♥　岩盤浴や露天風呂など、都心とは思えない充実ぶりが人気！

小笠原令子さん
アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）バツイチ独身

本田和恵さん
ヨガインストラクター（33歳／東京都）独身・子供なし

オールではしゃぎまくり！

飲んで食べて歌ってそのままバタンキュー!!ストレス発散に◎♪

令子がずっと気になっていたホテルの女子会プランに和恵とサシ参加!!　1泊付きでかなりリーズナブルに発散できる充実した内容に2人とも大フィーバー♪

シャンパンで乾杯～♥

2人でゆったり入れる露天風呂は、ジャグジー付きでゴージャスな気分♪

もみ加減サイコー!!!

お部屋にマッサージチェア付きだから、お風呂上がりにリラグゼーション♥　ハマっちゃう♪

部屋の中で岩盤浴が!!

2人だけの岩盤浴だからガールズトーク全開♥　しゃべりすぎてのぼせないように!!

DATA
ホテルバリアンリゾート
0120-759-730
東名川崎 IC 店：神奈川県川崎市宮前区土橋 4-14-3
新宿本店・Island 新宿店・錦糸町店・千葉中央店・横浜店もあります
※女子会プランは全店共通
http://www.balian.jp/

ホテルで女子会ってすごく贅沢で最高♥

令子●和恵、ホットヨガのインストラクター始めた!?
和恵●そうなの、今週5回くらいレッスン持っていて忙しくて！　癒されたかったから、嬉しいよ♥
令子●私もずっと来たくて気になってたんだ！　バリアンって広い～♪　うそ、露天風呂もあるよ♪
和恵●私は岩盤浴、発見!!　ココすごいね、シャンパンやチョコもあるよ～！
令子●わーい、乾杯しよ♥　ジャグジーで足湯する!?
和恵●いいね！　めっちゃ気持ちいいし★
令子●さっきマッサージチェアもあったよ～♪
和恵●あー、足湯出たら直行しないと（笑）。
令子●都心でこんなに広い部屋で至れり尽くせりだ♥
令子●食事も食べ放題って太っ腹なプランだね♪
和恵●私、これハマりそう。今、次の計画立ててよ（笑）。

こんなストレスフリーな女子会初！感動だよね♥

令子おすすめの女子会メニュー♥

女子会プラン特典

女子会プラン
（3名1室）¥9,000～

月～木・日曜・祝日の夜6～翌12時までのロイヤルバリアンルーム（岩盤浴付き）を利用して9,000円～（税込）。

- 食べ飲み放題（ファーストオーダーより3時間）
- 女子会特製ハニトー
- 朝食（人数分ご用意）
- バリのお土産（人数分）
- 土曜日限定2時間延長サービス（前延長 or 後延長）

＊写真のお部屋、プラチナバリアンルームは通常3名様～のご利用となります。

理想の空間でイメトレ!

素敵な家具に囲まれるだけでリフレッシュ♪ 目移りして困っちゃう♥

インテリアが大好きな美恵ちゃんが、引越しして家具選びに迷っているかすみちゃんを連れて恵比寿へ♪　お気に入りの空間でため息ついたら、2人のこだわりトークが始まりました♥

ミシップランニング代表取締役（27歳／東京都）独身・子供なし 金本かすみさん

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都）既婚・娘2人 宮下美恵さん

美恵+かすみの 東京・恵比寿 インテリアショップ女子会

ASPLUND

OLD＆NEWスタイルを兼ね備え、常に新しい時代の先のライフスタイルを提案するアスプルンド。洗練されたインテリアが特徴。

美恵お気に入りのブランド♥

AERO CONCEPT
（エアロコンセプト）
航空機部品にも使われる精密板金の加工技術で、世界的にも人気の国内ブランドなんです！

雑貨類も充実!

直感派のかすみと、色で選ぶ美恵ちゃん★ 選択は違うけどインテリア好きは共通♥

存在感あっていいね!

エントランス近くにあるフラッグのクッションは、強烈でカラフル♥　でもかわいい♪

パジャマトーク!?

寝心地お試しでベッドへ♪　あまりの居心地のよさにリラックスしちゃう2人でした★

DATA
アスプルンド 恵比寿店
東京都渋谷区恵比寿南 3-5-7
恵比寿アイマークゲート 2F
03-5725-8651
11：00～20：00
http://www.asplund.co.jp/

インテリア欲って本当限りないし尽きないな♥

いいものに出会うと模様替えしたくなる★

美恵●ココ知ってたんだ!?
かすみ●うん、近くに住んでいて偶然通りかかって♥
美恵●偶然だね！　私も友達がココの家具いっぱい持ってる人がいて、一緒に来たいって思ってたんだ♪
かすみ●私、そのとき引っ越したばかりでソファ探してたから、通ってて♥
美恵●甘すぎないところがいい♪　私、スーツケース好きだから、このハードな感じとかたまらない（笑）。
かすみ●うん、シャンデリアも素敵😊　ヤバイ!!
美恵●この前、うちのお料理教室来てくれたよね♥
かすみ●パエリアとパンケーキ教えてくれた★　1度にあんなゴージャスな料理が作れるなんてスゴイね♪
美恵●全然、子供いるからね～🐱　馴れだよ～!!
かすみ●そうかな～！　あ、キッチン用品もいっぱい♥
美恵●ラインで揃えたい♪

マリエ+麻衣+麻由里の 大阪・なんば スーパー銭湯女子会

湯源郷 太平のゆ

シルク風呂など 8 種類のお風呂と、6 種類のこだわり岩盤浴「薬岩太蒸房」が人気のスーパー銭湯♪。会員750円、一般800円。

女同士、裸のつき合い!

岩盤浴に露天風呂♥ 近場で安くて施設も充実! ココは銭湯パラダイス♪

マリエがよく行くスーパー銭湯は、なんば駅近くの太平のゆ♪　週2～3回はランチ女子会する2人と一緒に案内してくれました★

まったりゆったり😊 やっぱスーパー銭湯って最高やねん♪

バー経営（25歳／大阪府）独身・子供なし 神野麻衣さん

Marie・Japan 代表取締役CEO（27歳／大阪府）独身・子供なし 家村マリエさん

フリーター（18歳／大阪府）独身・子供なし 谷 麻由里さん

信楽焼きの壺湯や😊

カラフルな大壺が 3 つ並んでいる壺湯は、1 人瞑想するのも肩までつかるもよし！

岩盤浴の後は眠い…🐱

あったまって汗を流したらぐったり😊　寝転座敷で仮眠も取れるし、食事処もあるよ！

マリエおすすめの女子会向きメニュー♥

美岩汗房（びがんかんぼう）
美塩汗房（びえんかんぼう）
美宝汗房（びほうかんぼう）
健熱汗房（けんねつかんぼう）

ダイエットやデトックスが気になるなら、汗をかける岩盤浴、薬岩太蒸房（やくがんたいじょうぼう）がおすすめ！

DATA
湯源郷 太平のゆ なんば店
06-6633-0261
大阪府大阪市浪速区敷津東 2-8
8：00～25：00　無休
http://www.taiheinoyu.jp/

朝8時～露天や岩盤浴に入れるって魅力的😊

マリエ●太平のゆ、久々やな。露天やっぱり気持ちいい～★
麻衣●私は内湯も好き！シルク風呂とかしっとりするし♪
マリエ●ココの岩盤浴はほんまキレイやし、種類もあっておすすめやん🐱
真由里●ココって市場が1階にあるから、お刺身とか野菜とか新鮮な食事もいいよね♥
マリエ●だいだいセットやし。
麻衣●週3回は会ってるし！
麻由里●お風呂もよく来るしすごいヘビロテしてるよね★
マリエ●先週は京都へドライブ楽しかったな～！
麻衣●私、例の唐揚げランチ「ムートン」行けてないから、今日行きたいな♥
マリエ●せっかく露天入って汗流した後にから揚げ!?
麻衣●ええやろ、お腹空いた!!
麻由里●色気より食い気（笑）。

※今回は撮影のために特別にタオルを巻いています。

ぼやけた輪郭もシャープに!! 上目づかいで写メらなくても盛れる♥

湘南美容外科プロデュース

MAME 大阪心斎橋院で 憧れの 小顔を手に入れる!!

MAMEから脂肪細胞を破壊する瘦身マシーン、ウルトラアクセントと、リンパを流すテノール、エラボトックスをプラスした究極の小顔プランが登場♥ リバウンドの心配なく小顔になれる!!

PHOTO_Natsumi Takemura(ROCO STYLE)
EDIT&TEXT_Shioka Soga

莉菜のお悩み♥
左の頬がふくらんでいて
左右差がある…
ほうれい線が目立ってきたような…
アゴ下のたるみ、すっきりさせたい!!

MAME-BEAUTY
since 2009

ウルトラアクセント&エラボトックス Q&A

Q1 効果はいつ現れるの!?

A ウルトラアクセントは施術後すぐに効果が現れます。エラボトックスは1週間後からじわじわ効果が出始め、1カ月後にはかなり実感できますよ!

Q2 より効果を実感するには?

A エラボトックスは半年間隔の1～2回でOK。ウルトラアクセントは2週間ごとに3～5回繰り返すとより効果的。シャープな輪郭が定着します♥

Q3 ダウンタイムはどれくらい!?

A ほとんどないです! エラボトックスのみ、人によって内出血になる人もいますが、メイクで隠せる程度なので日常生活に支障はありません。

Q4 施術後、気をつけることは!?

A 入浴やメイクは施術当日OKですが、血流が良くなりますのでお酒は控えめに! マッサージや激しい運動は1週間ほど避けることをおすすめします。

ウルトラアクセントの流れ

カウンセリングからテノールまで1時間ほどで終了♪ エステ感覚で受けられるのに、脂肪細胞を少しずつ破壊してくれる本格派瘦身♥

1 カウンセリング
輪郭を見ながら、どのくらい小顔になれるかを先生がレクチャーしてくれます! 莉菜は左右差が気になっていることを相談♪

2 マーキング
照射箇所をチェック。莉菜の場合、頬の左のふくらみを気にしているので、マリオネットラインからアゴ先にかけて集中的に★

3 ウルトラアクセント
特殊な超音波で脂肪細胞を破壊し、細胞の数自体を減らすのでリバウンドしにくいのが特徴♪ 温かくて痛みもなし!

4 テノール
コラーゲンなどを作る細胞を活性化させる高周波治療。血行や代謝を促すので、ウルトラアクセントの後のリンパを流すイメージ♪

エラボトックスの流れ

筋肉の動きを和らげるボトックスを、エラ部分に注入するだけの手軽な施術。カウンセリングも含め10分ほどで終了!

1 エラの位置を確認
奥歯を嚙みしめた状態で、どのくらい耳の下にふくらみができるのかを確認! ふくらみ状態を見て注入箇所を決めます★

2 ボトックス注入
一般的に痛いと言われるボトックス注射ですが、佐藤先生の注射は「全然痛くないので大丈夫♥ 一瞬で終わる!」と莉菜。

施術が終わって…

BEFORE
AFTER

専属モデル(31歳/東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

アゴのラインが激変♥ 1回でもここまで変わるなんて驚き!!

脂肪溶解注射(リジェンスリム)をプラスすればさらに小さく!!

脂肪を溶かす成分と溶けた脂肪を燃やす成分が直接脂肪層に作用します。MAMEの脂肪溶解注射は、腫れにくいのも特徴です♪

MAME 大阪心斎橋院
院長 佐藤もも子先生

今回の施術は姉 ageha だけのスペシャル価格!!

ウルトラアクセント(通常価格2エリア¥38,000)＋エラボトックス(通常価格¥12,000)

＝小顔セット 初回限定 ¥16,400

この内容でこの価格はあり得ない!!

今始めれば年末のイベントシーズンに間に合う!

MAMEなら医療脱毛がこんなにお得♥

BEFORE
AFTER

姉ageha限定の大特価♥ 1を除く

医療脱毛ならエステ脱毛の1/3の回数でOK!

1. 両脇 無制限・無期限コース ¥2,340
2. ハイジーナ(VIO)通常価格¥18,000→¥4,630
3. うなじ通常価格¥5,000→¥2,780
4. 背中(肩甲骨より上)¥18,000→¥4,630

貴女のワガママ

カナえてみない?

オトナになって安い服を着てたら恥ずかしいと思ってた。
けど今はそういう時代じゃないことに気づきました♥

安く見せない お姉さんのプチプラStyle

Petit Price Style

世の中には安くてかわいいお洋服が溢れてる。だけどそれは若いコのものであって、オトナになってそういうのを買うのは恥ずかしい…。そんな概念は昔の話。今はプチプラもバランスよく取り入れるのがお姉さんの新・常識です♥

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

安く見せない Point 1

秋っぽさが出せるニット帽。モノトーンコーデの差し色にもなってトータルで高見え

定番のモノトーン×遊びのある小物使いがバランス◎

専属モデル 杉山佳那恵（29歳／東京都）独身・子供なし

安く見せない Point 2

お洋服がプチプラの場合は、ハイブランドのバッグを合わせてオトナらしさを演出するで♥

オススメのプチプラアイテム＆ショップ♥

大ぶりアクセが安く買えるForever21はめっちゃ使えんねん

アクセは全部Forever21。どれも数百円で買ったもの。ポイントになる大きなアクセが多いから、ええねん♥　値段も破格やし

01 Kanae Sugiyama

お買い物は109で買うことが多いけど、たまにプチプラショップも見るよ　通販より見て買う♥

ワンピがプチプラ♥　H&Mで2,000円くらいだったかな　ハイブランドのバッグを合わせたり、ソックスや帽子でアクセントをつけたのがポイント。帽子はエヴリスで、靴はエスペ★

02 Rina Sakurai

着こなしというより、アイテムの選び方で安く見えるかどうかが決まる気がする✧

オススメのプチプラアイテム＆ショップ♥

1 Dazzy Store はドレス以外も狙い目やねん✧

ドレスショップってイメージやけど、意外と普段使いのアイテムも充実してるで♡ 特に靴はヒール高くて10,000円以下の物が多い気がする✧

ロングワンピは約2,500円、水着は約3,000円、バッグは2,000円くらいで靴は5,900円くらい★ ヒール16cmヒールは珍しい✧

2 流行りのアイテムを買うならANAP がオススメ✧

ANAPは店舗もあるけど、莉菜はネットで買う派。モデルさんの着用画像が見られるのがええねん♥ サイトの写真の撮り方がかわいいのも好き✧

ギンガムチェックのトップスは約2,900円。オフショルでチェック柄なのが良くて購入✧ ウエストが絞られてるから細く見える♥

着用画像が見られるからプチプラは通販でGET✧

安く見せない Point1

生地が大事!! 生地がペラッペラだと安く見えるから。レビューは必ずチェックするで♡

安く見せない Point2

商品の寄りの画像を必ず確認★ 粗がないか見るで。寄り画像がないものは買わない！

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

ベビードールはDazzy Storeで2,000円くらいだった★ とにかく暑いのがイヤやから、サラッと着られる感じの質感が好き♥ 絶妙な透け感と、露出具合がかわいいねん♡

見ててワクワクするからプチプラ買うなら古着♥

安く見せない Point1

生地の質感というか、繊維の粗さを見るよ。繊維が粗いと安いところで作ってそう◊

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

安く見せない Point2

形がキレイ✧ このワンピ、形はガーリーなんだけど子供っぽく見えないところが◎♥

高円寺の古着屋さんで数百円で買ったワンピは、デニムっぽい素材の感じがお気に入り✧ 首が詰まってる服が好きじゃないから、首回りが大きく開いてるところもツボです✧

03 Saki Kagami

通販よりも実物を見て買いたい派♥ 古着屋さんは見てるだけでも楽しいから好き✧

オススメのプチプラアイテム＆ショップ♥

1 街で言うなら下北沢よりも高円寺の方がタイプです♥

ちょっとキレイめな下北沢より、レトロな雰囲気の高円寺が好き✧ お店に入ったときの景色もいいの♡ 安いのに味があるのも◎✧

どっちも高円寺の古着屋さんで購入✧ 右のカーデは1,000円で、左のシャツは1,200円だったよ。古着ならではのデザインがいい♥

2 3COINSはフラッと入るといい物が見つかる率が高い

渋谷の3COINSで買ったよ♡ かわいい系の雑貨とか小物が充実してる♥ 全部約300円っていうのが分かりやすくてお買い物しやすいよね✧

ジムで使えると思って買ったスニーカー用靴下と、観葉植物。靴下は1足300円。観葉植物は、安いのに枯れることなく育ってるよ♡

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこさん

素材の質感と自分の体型に合ってるかどうかが大事

安く見せない Point1
黒とか白とかのベーシックな色のアイテムは、安っぽく見えない傾向が高い気がします♥

安く見せない Point2
形がキレイ。素材も良かったし体型に合ってたので、さらに色違いで2本追加購入♥

トップスもパンツも「SHOP LIST.com」っていうサイトで買いました♥ どちらも2,000円くらい。確かSHOP LISTで取り扱ってる韓国ブランドの物だったと思います

04 Keiko

海外ブランドのアイテムは、日本にないデザインが多い上にプチプラだったりするのでお得

オススメのプチプラアイテム＆ショップ♥

1 SHOP LIST.comは小物もかわいい物が多いです

ワンピもサンダルも同じくSHOP LIST.comで買いました♥ 凝ったデザインのアイテムが多いので、安く見えないのも嬉しいポイントですね

どちらも2,000円くらいでした サンダルは去年も買ったんですが、壊れてしまったので買い直し♥ ワンピはえりがキュート

2 近所のショップも意外と侮れないものですよ

近所のセレクトショップで買ったポーチです。セレクトショップと言っても、上の年齢層の方も行くようなお店なんですが、掘り出し物を発見

それぞれ約1,000円で購入 バーキン型のだまし絵プリントがポイント♥ 店頭に並んでて、かわいかったので衝動買いしました

05 Meri

プチプラ服を安っぽくなく着こなすためには、ある程度体を絞ることが大事だと思う!

オススメのプチプラアイテム＆ショップ♥

1 定番アイテムはユニクロに行くのがオススメだよ!!

ユニクロの定番アイテムが、だんだんオシャレになってきてる気がする。カラフルなアイテムよりも、ベーシックな色の方が使いやすいと思う

色違いで買ったショーパンは各1,200円。祐香と色違いで持ってるよ（笑）。シンプルなデザインだから合わせやすくて、使える

2 カジュアルなアイテムを狙うならGUがいいよ

ユニクロよりも、ちょっとカジュアルな、若いテイストのアイテムが充実してると思う。1,000円未満で買える物が多いのも嬉しいポイント

ベルトは700円で購入 今回は小物を持ってきたけど、GUでお洋服を買うこともあるよ ユニクロよりも少し安いイメージ★

3 掘り出し物を見つけるならしまむらが使えると思う

地方に旅行に行ったときとかにフラッと入ると、意外といい物があったりするの 都内のしまむらよりも地方の方がお店も広くて見やすい

ボーダーのバッグは1,900円だったよ。ベーシックな色使いで合わせやすいデザインなのもポイント! 物が入るマチつきなのも◎。

安い服だって気を抜かずに髪もメイクも完璧にする

安く見せない Point1
ハットやレザーのバッグで秋らしさをプラス。季節感を取り入れて、プチプラ服もかわいく。

安く見せない Point2
プチプラ着てると「安い服だから」って気後れしがちだけど、気後れしないで着ることが大事

トップスとパンツと靴は神戸レタス。トップスとパンツは2,000円くらいで、靴は2,550円★ ハットはH&Mで1,900円でバッグはBUBBLYっていうサイトで購入。メガネは100均

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

07 Manaka

アンティーク感のあるアクセなら安く見えへん✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(28歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

安く見せないPoint1

ベーシックな色柄のアイテムを合わせて、シンプルなスタイリングでオトナっぽく✧

安く見せないPoint2

存在感のあるデザインと、アンティークっぽい絶妙な色味が高く見えるポイントかも★

アクセなら、変にキラキラしたものよりも、くすみ感のある素材のものが好きやし安く見えない♥

アクセは地元大阪のクリスタ長堀っていうお店で1,000円くらい。大ぶりなアクセでも1,000円未満で買えるよ☺ トップスはドロシーズで5,000円くらいで買ったで✧

06 Yuka Mizuno

通販で買う場合、白は透ける可能性があるから物撮りの写真をジッと見るよ★ 黒は失敗しにくいと思う!

チェック柄とロゴTでトレンド注入して格上げ✧

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

安く見せないPoint1

アクセやバッグは白で統一して、夏の終わり〜秋の始めまで着られるスタイリングに★

安く見せないPoint2

トップスとボトムを黒で揃えて引き締め。ペンシルスカートでオトナっぽさも意識するよ。

トップスとスカートはそれぞれ1,200円で、チェックのシャツは1,600円。全部BUBBLYっていうサイトで買ったよ☺ バッグは神戸レタスでアクセは109で購入✧

オススメのプチプラアイテム&ショップ♥

06 Yuka Mizuno

失敗しても仕方ないって思える値段設定が魅力♥

通販の場合、届いてがっかりする場合もあるから、画像や口コミを見る✧ 一度買ってみて、信用できるサイトを発見するのも手☺

1 いろんなジャンルの服が見たいなら神戸レタス✧
かわいい系もベーシック系もある☺ ワンピは2,296円、靴は3,066円で購入したよ✧

2 PINKs CANTYっていうサイトでGET✧
花柄パンツは3,218円で買ったよ★ 素材もしっかりしてて、いいお買い物したなって思った☺

3 パール系のアクセが1,000円未満で買える♥
ラピスっていう通販サイトで980円で購入★ 安っぽく見えないアクセが充実してるの♥

07 Manaka

H&MとかZARAは安くて自分の好みのものが多い✧

安い物を探すというより、普通に見てて「かわいい!」って思ったら安いっていうラッキーな流れでプチプラ服を買うことが多いねん。

1 ひとクセあるデザインが手持ちの服にハマるねん
どっちもH&Mで購入。1,000円しなかったで☺ ちょっとエッジの効いたアイテムが◎。

2 クリスタ長堀のイヤリングはめっちゃ使えて便利✧
どっちも1,000円未満で買ったで☺ まなか好みのイヤリングがたくさんあって嬉しい。

08 Erina Okuyama

売って買ってお得な古着屋さん活用術✧

トレジャーファクトリー三鷹店は他にMURUAやシャネルも売ってる✧ ちゃんと査定してくれるから買い取り価格も高め✧

1 これも古着屋さんで購入したスナイデルだよ☺
同じくトレジャーファクトリー三鷹店で購入✧ 1,500円くらいだったよ。破格だよね☺

2 安カワの王道ショップと言えばGRLだよね✧
1,980円くらいで買ったよ☺ 特にパンツ類は生地がしっかりしてて、アタリな気がする✧

08 Erina Okuyama

好きなブランドの服を古着屋さんで賢くGET✧

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

安く見せないPoint1

古着だから安く買えたけど、もの自体はスナイデルだから安っぽく見えないのは当然♥

安く見せないPoint2

あんまりシンプルすぎるシルエットだと、プチプラ服の場合、安いのがバレる気がする。

変わったデザインを選べば、安っぽさが目立たない気がする♥ 全身プチプラは上級者向けっぽい。

トレジャーファクトリー三鷹店で買ったスナイデルのワンピは2,500円くらい。チョーカーとピアスはクレアーズで数百円で買ったよ☺ アクセをプチプラにしてメリハリ✧

10 Waka Tani

自分の服はもちろん、子供服や雑貨もプチプラショップを活用してるよ♥ 主婦の鏡✧

主婦（28歳／東京都） 既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

安く見せない Point1
トップスは伸びたりしてヨレやすいから、大きめサイズを買っておくと長く使える✧

安く見せない Point2
カジュアルコーデにもヒールを合わせる✧ 特にかっこいい感じのデザインが好き♥

全身ベルシュカのアイテムだよ。トップスもパンツも2,900円で購入★ サンダルは7,900円だったよ。トップスはワンピとしても使えそうなくらい長めな丈でかわいい✧

サイズ感や靴にこだわることで安く見せない✧

09 Mana Nakade

実はGUで働き始めたんです♥ 週1くらいしか出勤できてないけど💧 質のいい物が豊富ですよ😊

数百円なのにそう見えない掘り出し物はGUにあり✧

主婦（30歳／埼玉県） 既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

安く見せない Point1
シンプルにコーデしつつ、柄アイテムを取り入れてポイントに♥ メリハリが出るよね。

安く見せない Point2
カジュアルなスタイリングだからこそ、ぺたんこじゃなくてヒールでキチンと見せるよ✧

全身GU♥ タンクは390円でカーデは900円。パンツは1,890円だよ。チョーカーは290円。デニムはmoussyやSLYに負けないくらい質がよくて形がキレイだよ✧

オススメのプチプラアイテム&ショップ♥

Mana Nakade
ファストブランド系はデザインがかわいい✧

自分の服は働いてることもあってGUで買うことが多いけど、子供服はH&Mで買うことが多いかな。外国ならではのデザインが◎。

1 すぐ着られなくなる子供服は安く買うのが常識✧
Tシャツは2枚で1,200円で、ボトム系は1着1,000円前後。凝ったデザインがかわいい✧

2 Forever21は靴のサイズ展開が豊富で嬉しい😊
3,500円で買ったサンダルは、足が24.5cmと大きめな私でも余裕で履けるサイズが♥

Waka Tani
100均でもお店によってはかわいい物が売ってる★

同じ100均でも、お店によってラインナップが違うから自分好みの物が売ってるお店を発掘すると、安くても満足度が上がるよ😊

1 汚しやすい子供服はしまむらで購入★
実家に帰ったときに、大きなしまむらで買うよ😊 全部980円前後。特に、男の子の服がかわいい✧

2 全部300円で買えるミカヅキモモコが使える♥
雑貨やヘアアクセが売ってるお店なんだけど、300円均一だから気がねなく買えて便利😊

3 セリアっていう100円ショップは品揃え豊富✧
代官山にある100円ショップだよ。キャラグッズがたくさんあるから見てて楽しい😊

Ruriko Yamada
プチプラ服を着るときはブランド物をMIXする✧

アクセや小物でハイブランドのアイテムをMIXさせることで、安い服を着てる感じがなくなると思うんです♥ お姉さんならではの着こなし♥

美容会社代表取締役（29歳／東京都） 独身・子供なし
山田るり子さん

お洋服がプチプラなときは髪型とかメイクで豪華に✧

安く見せない Point1
モノトーンコーデをパキッと締める赤カーデがポイント。秋っぽさも演出できるしね😊

安く見せない Point2
スタイリッシュなストライプのモノトーンパンツを合わせて、ぺたんこ靴もキレイめに♥

TOMSのスリッポンは東京カバーズっていうサイトで買いました♥ 5,900円くらいだったけど、白の無地なら3,900円とか、もっと安かったハズ。シャツとパンツはソウルで買いました✧

11 Ruriko Yamada

海外系の通販サイトや、ソウルに行ったときにお手頃価格のアイテムを買ったりすることも★

まだこんなにある!! プチプラSHOP

トリマー（27歳／兵庫県） 独身・子供なし
花房かおりさん

1 シンプルアイテムは安くてもバレにくい✧
しまむらで980円だったトップスに、サルースで942円だったフレアスカートを合わせて甘めコーデ♥

2 アクセや小物使いで安っぽく見せない😊
このロンパースは、GK GIRLコレクションっていう通販サイトで1,980円で購入。アクセでハク出す♥

靴デザイナー兼プロデューサー（27歳／大阪府） 独身・子供なし
南はるかさん

1 エッジの効いたアイテム買うなら東京カバーズ♥
BCBG MAXAZRIAってブランドのサンダルは約6,000円。普通はもっと高いんだよ♥

京都ラブリー経営&祇園のちょうちょ（29歳／京都府） 独身・子供なし
百合華さん

1 楽天で買ったピンクの水着がお気に入り♪
楽天市場で5,000円くらいで購入✧ ハデめなデザインと凝った柄で、この値段はなかなか無いねん♥

2 流行りのセットアップも楽天で安くGET✧
旬のアイテムこそ安く買いたいやろ♥ バラバラでも使えるセットアップは4,000円くらいやったで。

美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都） 独身・子供なし
木村美和子先生

1 ラグジュアリーなデザインが魅力的✧
ティッシュカバーやBOXを同じ色柄で統一。「アレキサンダースコレクション」ってサイトで購入。

2 クッションカバーも色違いで揃えたよ😊
これも同じくアレキサンダースコレクションで購入★ 高級感のあるものが数千円で買えるよ😊

実はアラサーの
まぶたのたるみも解決!!

\\ 二重のりが不要に! // \\ アイラインも描きやすく!! //

切らないプチ二重でナチュラルでも盛れる目へ♥

埋没ってハタチのコがやるイメージが強いけど、実は最近、アラサーにも人気なんです!
その理由はまぶたのたるみで二重幅が狭まってきたり、アイラインが描きにくくなったり…
そこで今回、一度埋没手術したものの結果が出なかった藤堂さんが幅広二重に挑戦♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR MAKE_Emiko Matsumae
TEXT&EDIT_Shioka Soga

埋没施術はお任せください!!

品川スキンクリニック新宿院 院長
荒牧奈央先生

施術前の悩み

3年前埋没施術したけど、ナチュラルすぎて変化なし…
まぶたがたるんできてしまい、腫れぼったい奥二重…
高校時代からの夢、幅広の平行二重にしたい!!

BEFORE

カウンセリング

"ブジー"と呼ばれる器具を使って、自分の理想の二重をシミュレーション。バランスを見つつ、幅を決めていきます!

マーキング

二重幅が決まったら、引き上げるまぶたのラインをマーキング。左右のバランスを比較しながら、しっかり丁寧に描いた後、施術を行います。

施術3日後

幅広の平行二重だったため、まだ腫れている状態。白目部分に痛みはありませんが、充血が少しある程度です。

施術6日後

腫れもだいぶ落ち着き、目の充血も取れてきました。痛みはまったくありません! メイクするのが楽しみです♪

BEFORE
AFTER
BEFORE
AFTER

そして…

理想の目を手に入れたら毎日のメイクが楽しい♥

スタジオ撮影の行き来で5人にナンパされちゃった♥

司会業(36歳/東京都)
独身・子供なし
藤堂 真璃恵さん

藤堂さんの施術は

1day ナチュラルクイック法 ハイパー3点留め♥
(5年保証) 両目 ¥461,110

藤堂さんは幅広の二重を希望されましたので、腫れを最小限に抑えるため、極力細い麻酔針と糸を使って施術しました。結び目にも工夫を施し、痛みにも配慮しております。

ヒアルロン酸を頭皮部分に打つだけ! おすすめ施術

まったく腫れない! リフト効果で目の開きを大きく見せる♪

パッチリ目治療

両目 非会員価格 ¥9,000
会員価格 ¥7,200

頭皮やこめかみにヒアルロン酸を注入し、目もとまわりを引き上げます。二重の崩れや、たるみに効果的!

AFTER ← BEFORE

プチ二重

両目		片目	
非会員価格	¥9,070	非会員価格	¥6,940
会員価格	¥7,250	会員価格	¥5,550

保障期間:2年保証
施術時間:約15分 ダウンタイム:3～7日(個人差があります)
麻酔:点眼麻酔と局所麻酔を使用します。
気をつけること:メイク・洗顔・入浴は翌日からOK。
当日はアルコールや刺激物も避けること。
施術後は腫れるのでサングラスを持参すると◎。

元『小悪魔ageha』専属モデル

愛沢えみり

ファッション＆ビューティーブック Emiri

9月3日発売！

A5判 112ページ●予価 1300円（税別）
978-4-07-297537-4

発売記念
お渡し＆握手会！
9月6日に福家書店
新宿サブナード店にて開催決定！
詳しくは（http://www.fukuya-shoten.jp/event/）まで♡
電話でのお問い合わせは
☎ 03-3350-0329

愛沢えみり
ファッション＆
ビューティーブック
Emiri

私服、プライベートルーム、
メイク、美容、
ロングインタビューなど
盛りだくさん♡
えみりちゃんのすべてが
詰まっています☆

Profile
愛沢えみり（あいざわえみり）
1988年9月1日生まれ。
歌舞伎町のキャバクラ「フォーティファイブ」勤務。
テレビ東京『美の国のお茶会』にレギュラー出演中。
アパレルブランド「Emiria Wiz」の
プロデューサーとしても活躍中

ドレスや私服コーデの
ポイントを大公開！

えみり流メイク術

気になる髪型の作り方

愛犬とくつろぐ
プライベートルーム

お気に入りの靴やバッグをコメント付きで紹介♪

主婦の友インフォス情報社　発売：主婦の友社（主婦の友社コールセンター ☎0120-916-892）

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2014 August 発行

PHOTO_Masaki Sone(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Sam(Addict Case) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Araki Sayaka, Keiko, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Saki Kagami

お姉さんアゲハ復活号、いかがでしたでしょうか？
今号はお待たせしてしまった分、
大増量でお届けしています!!

首を長くして待っていてくださった方、
そして今回初めて手に取ってくださった方、
本当にありがとうございます❤

今後もよりリアルな目線で、
アラサーのみなさんのココロとカラダに
寄り添える情報をお届けしていきます。
２カ月に１回の、楽しみにしていただけたら幸いです。

復活号へのご感想、ご要望もどしどしお寄せください❤
これからも、どうぞよろしくお願いします!!

2014年8月7日 姉ageha編集部 一同

(かなえ)黒ハイネックノースリーブニット￥4,000／LIP SERVICE 黒ペンシルスカート￥3,800／GROWZE ツイードチェーンストラップパンプス￥9,000／CIEL BY LIP SERVICE 黒リボン、パールイヤリング／ともにスタイリスト私物 (りな)黒ペプラムトップス(ベルト付き)￥4,500／Delyle NOIR 渋谷109店 チェックタイトスカート￥3,800、黒ベレー帽￥1,900／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店 黒ストラップパンプス￥6,900／R&E (さやか)黒フリルコンビネゾン￥2,490／GALSTAR ビジューピアス￥2,500／DURAS 黒チェーンストラップパンプス￥7,300／R&E (けいこ)黒袖フリルトップス￥3,800／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 プリーツショートパンツ￥6,500／LIP SERVICE ビジューネックレス￥1,590、黒ストラップパンプス￥2,490／ともにGALSTAR (さき)黒ハイネックレースカットソー￥4,725／GROWZE 黒ハイウエストタックパンツ￥6,500／CIEL BY LIP SERVICE 黒ファーストール￥2,490／GALSTAR パールピアス￥2,900／DURAS 黒ドットウェッジサンダル￥9,250／RESEXXY 渋谷109店

アラサーのお悩みはTOKYO NADESHIKOにおまかせ♥

Part.01
盛れぬなら
盛って見せよう
アヒルの子♥

NADESHIKO（ナデシコ）相談室♥

第6回
山田るり子さんに相談ナデシコ!?

今回はセレブオーラばっしばしの女社長・山田るり子ちゃん★ 「どんな男とつき合うの？」とか「どーすりゃ仕事で成功できるの？」などナデシコさんも興味シンシン♪ お悩み相談に乗りながら、気になるアノ話も聞いちゃいました😊

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

NADESHIKO相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥ 共感度120%のぶっ込みトークとアイデアで、三十路のお悩みをゼロに😊✧

お悩み
ヘアメイクのマンネリを解消したい！

ちゃっかり学ぼう♥

がっつり盛りつつ★

ライター＆
TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

美容会社代表取締役社長
（29歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

主婦＆
TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

山田るり子さんの人生の出来事ランキング♥

1位 **自分らしさを取り戻す**（29歳）
いまの彼やニキビ製品と出会い人生上向きに。

2位 **起業で人生が大きく変化**（26歳）
社長として責任を持つことで心が強くなる。

3位 **芸能事務所にスカウトされる**（17歳）
人生初のお仕事。活動を通じ向上心が高まる。

4位 **読者モデルデビュー★**（19歳）
PINKYの第1期専属読者モデルとして活動。

5位 **体育祭の応援団長になる**（12歳）
活動を通じてプロデュースの楽しさを知る。

山田るり子さんProfile
1984年9月3日生まれ／O型／神奈川県出身。美容関連会社の代表取締役。趣味は食べること、買い物、ドライブ、ゴルフなど。

人生グラフ♥
+
−
30歳 25歳 20歳 15歳

るりちゃ～ん、いい恋してるでしょ？（祐香）

MERI（以下、**M**）で、彼とはいつどうやって出会ったの？

るり子（以下、**る**）彼は中学のときからの知り合い。約半年前に女友達つながりで再会したんですけど、ちゃんと話すのはそのときが初めて。それなのにその日に意気投合できたんです。で、毎日連絡を取り合ううちに、自然とつき合うって流れに…♥

M おおう、急展開だね。

る 自分でも驚きました（笑）。だって、彼氏以外の男の人と2人でご飯に行くなんて4年近くなかったし。それ以外も女友達とお茶してばかりで、男の人とは無縁だったから。

祐香（以下、**祐**）でも大人になってくると昔の同級生とか男友達が、恋愛対象として見られるようになってくるらしいよね。

る まさにそう。10代のとき以来、同級生とつき合ったこともなかったし、いまさらありえないと思ってました。

祐 カレは何屋さんなの？

る 自営で建築系のお仕事をやってます。

M 経営者ってわけだ。なんでそういう人とつき合えるの？

祐 きっと「面白い」とか「賢い」とか、彼らが食いつく魅力があるんだろね😊

る 賢くはないけど、話していて楽しいとは言われます。といっても自分から話すのが苦手なので、聞かれたら答えるって方が多いんですけど。

M ツボを抑えてる！ 男の人って自分の話にのっかって話してくれるコが好きだしね。

祐 しかも本人が話すネタに面白い返しができるって、自分の話を面白おかしく話すよりよっぽど好感度高いよ😊

M あと、後学のために聞きたいんだけど…、マメにプレゼントをもらえる秘訣って何？

る 何もないですよ。買ってもらえる流れに私が乗せられてるだけ。頻繁にくれるから、申し訳ないって断っても、「るり子にはあげたくなるんだよね」って。

彼のお母さんも物をくれるんです（るり子）

M それは何かあるね。

る 本当に何もないです（笑）。何かもらったら必ずお返しをする程度だから普通ですよ。ただ、カレに関してはもらう回数が多いので、物を返すのは節目のときくらい。その代わりときどきご飯を作ってあげてます。

祐 それはイイ！ 金額的なことではなく、家庭的な面でも返すから、そこにもキュンとしてもらえるんじゃない？

る 金額は張り合わないですね。高い物なら自分の好みで選んで買うだろうなって思うので。ただ「ちょっとお財布が汚れてるかな？」「これ似合いそう」ってものを見つけたときは、特別な日じゃなくてもプレゼントしてます♥

M バランスがいいんだね✧ ちなみにもらった物はどう料理してる？ その後の反応も結構大事だと思うんだよね。

る コーデを考えて早速使いますね。だってうれしいじゃないですか♥

祐 素直に喜びを表現できるところもいいんだろね♪

る 思ったことが態度に出やすいだけかも（笑）。だから相手の長所やかわいい持ち物を見つけたら、「ステキですね♥」って勢いでホメちゃったり★

M 参考になるわ～！

祐 今回はうちらが聞いてばっか（笑）。るりちゃんのお悩みは左ページで解決するね😊

お悩み相談

華やかだけど上品なヘアメイクが知りたい♥

自分でヘアメイクすると、いつも同じような印象になりがち…😿 上品だけど華のある大人顔になってみたい♥

ナデシコがプロデュース★

Before

ベースはBBクリームのみ…ってマジ!? 肌は薄い方がいいけどもっと濃いメイクも見たい！

ぱっちりまつげと陰影ワザで濃いに目覚めた真珠美人♥

After カールの強い上つけまで目をタテに大きく。毛の根元を指で上げると目がパッチリするよ♥ ゴールドブラウン系シャドーと眉パウダーで涙袋も偽装して、さらにタテ幅感UP★

メイクのポイント★

1. ファンデを首より暗い色に変えて、ハイライトやパウダーによる白浮きをガード。メリハリとフレッシュ感を出す😊
2. まぶた全体にM・A・Cスモールシャドウ アンバーライツをON。二重幅にはアディクションアイシャドウ016Pを塗る。
3. 上つけまはダイヤモンドラッシュ ウインクeye。下は目尻にデコラティブ アイラッシュ プレイキュート#4を足す。
4. リップはM・A・Cピーチストック⇒ヴィセリシェ クリーミーリップOR201⇒コスメデコルテルージュバームOR200★

SIDE

BACK

この髪の作り方♥

前髪を厚くとりナナメに流す。トップは軽盛りのハーフアップに。毛先は32ミリで巻く。

コーデはコレ♥

上品オーラとハイソな小物は社交界への片道切符★

黒ワンピはForever21で2,500円。素材がしっかりしてるから、値段以上にお高く見える♥ 小物はるりちゃんの私物。バッグはmiumiuで20万、靴はディオールで10万円なり😊

休日モードならこんな感じもGood★

アイツの胸を騒がせる熱愛ハロー注意報ウェーブ

After 左上の顔をアレンジ。リップはビビッドピンクに変更。目の下にはパール感強めのハイライトを足してメリハリ顔に✧

BACK

SIDE

この髪の作り方♥

32ミリのコテで全体を細かくツイスト巻き。手グシでほぐし、軽くスプレーをかける♥

コーデはコレ♥

ニットとデニムのすき間から色気がこぼれる女豹の休日

PINKsCANTYの黒スケニットは3,758円♪ トランテアンのデニムとディーゼルの靴はるりちゃんの私物だよ。さりげな〜く鎖骨が見えるから、メス力高まる〜♥

先駆け!! 旬な情報GETしてメス力高めます！

NADESHIKO女塾✧

「ブロガー活動は順調だけど、もっとファンを増やしたい♥」ナデシコの課題にるり子さんがアドバイス★

ユーチューバー!?の巻

ブログに動画も載せてはいかがでしょう？（るり子）

る　動画を足せば、2人の面白さと人の良さがより伝わると思うんです。
祐　それがユーチューバー？　つまりYouTubeに動画を上げる人とな？
る　そう、YouTubeにチャンネルを作って自作動画を配信するんです。例えば「なでしこJAPANチャンネル」、とか。
祐　やややや（笑）。サッカー違う、TOKYO NADESHIKO!!
M　まだゴール決めてない！　むしろゴールするのはこれからだから（笑）。

携帯の動画でもOK★

今回のポイント😺

- ♥オススメはYouTube😊
- ♥撮影は素人っぽい方がウケてます★
- ♥動画でも肌の修正は可能です♥
- ♥いつも決まった時間にUPしましょう
- ♥人気が出れば広告収入が得られるかも!?
- ♥1本の長さは3分50秒がベスト😊

るり子さんいかがでした？

メイクも髪型も自分ではやらない系統なのですっごく新鮮♥ 新しい自分を発見できました★ お2人のトークも本当に楽しすぎ(笑)。動画もぜひアップしてみてくださいね😊

募集♥

あなたもNADESHIKO相談室で新しい自分を見つけませんか？

NADESHIKO相談室では、一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♥ 巻末の読者モデル応募シートの項目にご記入の上、写真を貼って「NADESHIKO相談室に参加希望」と書いて編集部までご送付ください★ たくさんのご応募おまちしてます♥

今月の格言♥

攻めのメス力高めるぞ

引きの美学を会得して

リッチな男を立てるのは攻めずに話に乗る女♥

司会の盛れ太がお送りします★

NADESHIKO Presents★

盛れるかな？

〜虫歯ポーズで盛れるかな？〜

今回は若いコの間で話題のポーズで盛り盛りレッスン。将来セレブの間でも流行るハズ★

1. **輪郭の線を隠してハイ、小顔♥** わ、たったひと手間であごがとがった!! でも少し不自然かな〜？
2. **今度は片手でハイ、小顔♪** うん、さっきよりも自然★ でも手がバスガイドさんみたいだね😿
3. **指先をかる〜く曲げてみようか** 輪郭に沿わせる方がイイね。でも真顔だとリアル虫歯に見えそう💧
4. **ベストスマイルキタコレ!** 指で軽く肉を上げれば、目の大きさの違いやたるみも詐欺れて超得！

Part.02
美容法も公開♥

男に頼らない精神、ブレない覚悟を
貫いた美しく波乱万丈な生き様、
ご紹介します♥

女社長5人の成り上がりStory（ストーリー）♥

大人気の人生波瀾万丈シリーズ、今回は女社長にスポットを当ててみました！ 共通してるのは男に頼らず、自分の力で資本金を貯めて会社を始めていること♪ 美容アイテムにも注目♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi、Emiko Matsumae［MEGUMI］
EDIT&TEXT_Shioka Sogai

1人目 アパレル会社経営

出産1カ月後に会社を登記 ハワイ進出が今の目標♥

前に姉の奈緒と姉妹企画に出ましたが、社長としては初♥ 会社はずっと1人でやってきていて、その方が楽だし早い！ 仕事と子育てで手一杯なので、男性の必要性がないんです（笑）。

MONICA BABY BLUE
プロデューサー
（30歳／東京都）
独身・息子1人
若林 恵さん

自分へのご褒美♥

北参道にあるスナック“スウィング”での女子会♥ 誕生日もイベントもココで盛り上がります

私の美容法♥

1 イン&オンのウエスト美容液
塗るとジンジン熱くなる美容液とローラーのセット。つまんで、たたいてもみほぐしまで、マッサージ効果も抜群です♪

2 展示会でソク買い MDNA SKIN♥
マドンナがリファで有名なMTG社とコラボ開発したエムディーエヌエースキン♥ 美顔器とクレイマスクと美容液は全部で103,000円♪ 単品でも買えます★

3 手放せない顔&ボディケア製品
ハワイで買ったピーリング剤LAKIとメルヴィータのボディオイル。大好きなシャネルのボディローションはパウダーと一緒に♪

4 シャワーヘッドに重炭酸湯
ヘアサロンで薦められて2,380円で購入したら、きしみがちだった髪がツルツルに！ 専用のシャワーヘッドも一緒に使ってます♥

5 スキンケアはドゥ・ラ・メール
独特な香りが好きで落ち着くから3年くらいずっとリピ★ クレンジング～美容液までライン使いしたら肌のモチ感がグーンとUP♪

女社長になるまで♥

年齢	出来事
13歳	ラフォーレ前でスカウトされ『キューティやジッパー』の読モデビュー。一番人気だった同級生の男のコに告白されたが、うじうじしていたので一週間で飽きて別れる。
16歳	ミスセブンティーンに選ばれたが、モデルとしての自覚はそんなになく、玉川学園の体操部に所属。
18歳	玉川学園大学進学をやめてフランスへ渡り、語学学校へ。大学進学まで考えていたが、全身アレルギーにかかってしまい帰国。
20歳	持病のアトピーも併発し、アレルギー治療で2カ月の入院生活💧
21歳	モデル再開、ミスユニバース2006に選ばれる。13歳上の輸入業の男性と知り合い同棲を始める♥
22歳	妊娠が発覚。病気の影響で子供が産めなくなる可能性もあったので未婚のまま出産を決意。
23歳	息子を出産。結婚の意志がなかったので男性と別れ、出産1カ月後にモデル業で貯めた1,000万円で子供服ブランド「MONICA BABY BLUE」の会社を立ち上げる。
24歳	朝7時に子供を保育園に預け、夜11時まで仕事と、猛烈に忙しい日々。
25歳	エスペランサの会長と出会い、エスペランサでmonica nailなど自分のブランドを立ち上げる。
30歳	自社ブランド「MONICA BABY BLUE」のハワイ進出に向かって邁進中！

2人目 美容商社経営

6歳で貧困国の子を助けたくて飛行機を持ちたいって思った！

3人の子育てをしながら美容商社を経営しています。お給料が1.8万だった時代も3万寄付するほどチャリティに関心があって近い将来、救援物資を届けられるように飛行機が欲しいんです♥

株式会社E-vol代表取締役
（24歳・東京都）
既婚・息子2人・娘1人
川口ひびきさん

自分へのご褒美♥

なかなか長期で休めないので、家族旅行は最高の贅沢♥ 温泉で子供や旦那とまったり♪

私の美容法♥

1 ビューティーサロン横須賀junon
美容家SARAさんのサロン♥ 仲間の女社長や芸能人もお忍びで通っていて、私も2週に1度メンテナンスへ。遠いけど結果が出ます

2 モロッコの天然泥パック
ボディソープは使わないで身体はこの泥パックを塗って流すだけ！ 水で溶けるので使いやすいし、洗い上がりのスベスベ感は毎回感動もの♪

3 ウルトラフォトフォース♥
リフトアップはラジオ波・LED・EMS機能を備えた美顔器で♪ 自社製品で本格的なリフト効果が期待できるのでおすすめです★ 本体24,800円、マッサージジェルは、9,800円です♪

4 自社製品のアクアフューチャースキン♪
ウォーターピーリングとイオン導入&導出、リフトアップ機能がついてる美顔器★ 使用後はもちもち感。化粧水の浸透率も抜群！

5 洗顔後はオールインワンゲルだけ♥
開発から携わっているモイストイージーフェイスは、使い始めて4年！ こだわり抜いたので、子育てや仕事で忙しい女性に使ってほしい★

女社長になるまで♥

年齢	出来事
6歳	父の会社が倒産し借金を背負って、風呂なし・トイレ共同のアパート住まい。そのときに見た貧困国の子供たちのテレビに衝撃を受け、救援物資を飛行機で届けられるようになる！と決意する。
16歳	バイクを乗り回し、家には帰らず警察のお世話になる毎日。母親１人で育ててくれてたのに、大荒れの日々。地元では有名な女ヤンキー時代💧
17歳	ガソリンスタンドやお店で資金を稼ぎながら高校へ通う。
18歳	六本木のクラブデビュー。華やかな世界に憧れてというより、起業資金を貯めたかった。
19歳	自分で貯めた300万円で会社を起業。アロマ商品を美容サロンへ売り出し始める。当時つき合っていた美容関係の会社で働いていた彼が今の旦那。突然勤めていた会社を辞め、私の会社を手伝うことになる。テレビの通販番組で商品を紹介することになり、1年で返すことを条件に信用金庫に700万円の借金。しかし番組が流れて700万円の借金と1万個の在庫を抱える結果に…💧
20歳	借金の返済に日々奮闘していた頃、妊娠が発覚！ お金がなくて知り合いに出産費用を借りる💧
21歳	息子を出産。出産後、以前から興味のあったボランティア事業にも本格的に取り組み始める。
23歳	娘を出産。
24歳	従業員も30人近くになり、事業も軌道に乗り始める。30歳までに飛行機を持ち、ボランティアしたい人とニーズのある国のパイプ役になるのが目標。

3人目 ゴルフイベント会社経営

ゴルフイベント会社経営
(32歳/群馬県)
独身・子供なし
中村英美さん

女子ゴルファーの活躍の場を作るのが自分の使命です♥

女子ゴルファーの寿命って短くて、25歳過ぎるとかなりキツいんです。そんな自分の経験や後輩から相談された悩みを糧に、OL経験もない私が社長に♪ ゴルフ業界を元気にしたい!!

私の美容法♥

1 琥珀入りのカッサージ♥

脚に静脈が浮いてきたのでビックリして友人に相談!! 教えてもらったのがリンパを促すカッサ! ラウンドで疲れたときは、特にしっかり流します♪

2 発汗を促す必須アイテム

朝のトレーニング前に飲むのがシトリックアミノ スリム&シェイプ★ 半身浴の前に飲んでジェルをつけると、滝のように汗をかきます♥

3 MIGAKIのエステ洗顔ブラシ♪

お風呂に入りながら使える防水機能がお気に入りです♪ パックの前に使うと、汚れが落ちて肌の吸収力がグーンとUPしますよ♥

4 TSUBAKIのヘッドスパ!!

頭につけると、パチパチジュワ〜って泡が刺激的な地肌ケア美容液♥ アロマの香りもいいし、頭の血行が良くなります

5 SK-IIセルミネーションデイサージ

UV効果もあって匂いもいいし、何よりもっちりしたテクスチャーがお気に入り♪ 犬の散歩やコースに出るときに★

自分へのご褒美♥

お台場の東京ベイコート倶楽部 オッツィオでの食事♥ 1泊4万の美肌と美白のエステも最高♪

女社長になるまで♥

13歳	消極的な性格を心配して親が勧めたゴルフだったが、意外にハマる。
18歳	佐野日大付属の進学校でゴルフに明け暮れたため勉強はからきし… はじめてつき合ったのは交換留学生のイギリス人! 初キスも彼と♥
19歳	猛勉強し法政大へ推薦進学。ゴルフ費用のため歌舞伎町でキャバ嬢として働くが、急性腎炎にかかる
21歳	ゴルフの成績がよくプロになることを決意。群馬の実家で家事手伝いをしながら、大会などに出場。
23歳	結婚前提に3年つき合った1コ下の彼氏の浮気が発覚! 家族ぐるみのつき合いだったが、そのコの父親も1週間後に浮気がばれるという呆れた結果に
28歳	知人に共同経営の話を持ちかけられたが、200万円だまし取られる。
30歳	親から飲食関係の会社を譲りうけ、事業の一環として女子ゴルファーの育成・サポートを始める。
32歳	女子ゴルファーのマネージメントまでサポートできる企業を目指し、日々奮闘中!

4人目 銀座クラブ経営

銀座クラブ高嶋経営(27歳/東京都)
独身・子供なし
高嶋りえ子さん

失恋から復活! 銀座のママへ 裏切った男の年収を超える!

大失恋があって銀座で働くようになり、とても素敵なお客様と毎日お会いしているので、銀座で働いてからは1度もつき合ったことはございません。一生独身でいたいんです。

私の美容法♥

1 大好きな千疋屋のメロン

2週間に1個の割合で頂いています。お客さまに頂くことも多いんですが、やっぱり好きなものを食べるとテンション上がりますよね♥

2 OL時代からルブタンLOVE♥

脚のラインを美しく魅せてくれるので、いろいろ揃えています。白いヒールはプレゼントでゴールドのサンダルは10万円ほどです♪

3 銀座高嶋化粧水で色白もち肌♥

趣味で作った化粧品ですが、今、私のスキンケアはこれ1本だけ♥ お店の女のコも全員使っていて、みんな肌がきれいです★

4 充血にはティアーレW!

睡眠時間が短めなので、目が充実したときには使いきりのティアーレ♥ 点眼したあと充血がすぐ引くので5年くらい愛用しています♪

5 長崎の五三焼カステラ♪

九州の物産展で出会った和泉屋さんのカステラは、卵黄が贅沢に使われていて自然な甘さ 余計なものが一切入っていないんです。

自分へのご褒美♥

バーキンが大好きなので自分で購入。新色のフラミンゴとローズジャイプールが特に◎。

女社長になるまで♥

16歳	今より少し太め、スポーツ熱心だった高校時代。
18歳	大学進学。留学を機に様々な語学を学ぶ。
22歳	大学を卒業後OLに。人生初の彼ができる。結婚前提でおつきあいするも、相手の浮気が発覚!! 人生初の失恋を経験、そのショックから10kg痩せ、心身はもちろん、お肌もボロボロ状態に… 市販のもので自分に合う化粧水がないため、独学で化粧水を開発する。彼の年収を超えることを目標に、銀座のクラブで働きはじめる。
23歳	体型を理由に先輩ホステスから陰湿ないじめを受けるが、得意な語学を活かして、仕事は順調♪この頃から自分のお店を持ちたいと考える。
25歳	頑張って銀座の老舗のクラブで売り上げNo.1になるも、ママから体型を理由に正当な評価が得られないので、OL時代から貯めたわずかな資金で独立を決意。「銀座クラブ高嶋(本店)」を開業する。 同時に美肌が化粧品会社の目に留まり、高嶋化粧水の開発&商品化へ。
26歳	「和風bar高嶋(新店)」をオープン。もっとお店の規模を広げて、より多くの方に来て頂くのが今の目標です。

5人目 親子カフェ経営

(株)Prigoddess代表取締役
(29歳/東京都)
既婚・娘1人
五十嵐アスカさん

子連れでも新宿で遊べる! そんな場所を作りたくて♥

やりたくないことを除外したら今の仕事に辿り着きました。本当にやりたいことに出会ったからこそ頑張れるし、助けてくれる人が現れて、上に立たせてくれている感じです。

私の美容法♥

1 クラランスのスリミング剤

左からボディ・脚・目のまわりのむくみ用にクラランスをライン使い★ 入浴後に全身に塗って引き締めています♪

2 IPSAのメタボライザー

化粧水・乳液・美容液がひとつになったオールインワンゲル♪ 子供がいるからスキンケアはシンプルで効果的なものを!

3 BIODERMAクレンジング

拭き取るだけでツルンとメイクが落ちる人気のクレンジングウォーター。赤ちゃんのお尻拭きなどにも使えます。

4 加藤康子のボディクリーム♪

お酒が好きでむくみやすいんですけど、入浴前に身体に塗って湯船につかるとすっきり! 魔法みたいなクリームで5年くらい愛用★

5 プラセンタのサプリ♥

肌がくたびれてきたなってときに飲むと◎。生理前の肌荒れもコレで回避できるんです♪

自分へのご褒美♥

休日にJuice=Juiceのライブやイベントに行くこと♥ かわいくて元気をいっぱいもらえるんです♪

おやこ asu Cafe

女社長になるまで♥

12歳	父親の虐待を受けていたので、図書館の司書に悩みを聞いてもらっていた。その影響で、自分も司書になり、困っている子供の力になりたいと思う。
17歳	高校は仙台のスポーツ校でテニス部所属。県大会で準優勝!
18歳	上京して大学進学。進学を認めてもらえなかったので、仕送りは一切なし。学費は奨学金、コンビニや居酒屋のバイトで生活費をまかなう。
22歳	図書館司書の試験に落ちて、人生初の挫折を味わう。父親の影響で男に走ることはなかったが、アイドル熱が芽生えてJuice=Juiceの宮本佳林にハマる。フリを完コピしてアイドルイベントに通いつめ、そこで同じオタクの今の旦那と知り合う。
23歳	アイドルに元気づけられ、ネイルを独学で始め、出張ネイルサロンを始める。チャラくてタイプじゃなかった今の旦那に告白され、つき合うようになる。
25歳	結婚して娘を出産。育児ノイローゼからか体重が増え続け、産後一気に80kg台へ。大好きなアイドルの踊りを完コピして痩せ、1年で35kg減量。雑誌やテレビの取材を受けるようになる。
27歳	テレビ出演がきっかけでダイエット本「五十嵐アスカのアイドル完コピダンスダイエット」を出版。出産してから虐待される子供だけじゃなく、親も辛いということを痛感。子供だけじゃなく親も救いたいという気持ちから、親子カフェを開店することを決意。
28歳	出張ネイルサロンで貯めた貯金を元手に、新宿に「おやこ asu café」をオープン。一人でも多くの人に親子カフェの存在を知ってもらいたい!
29歳	「子連れで新宿で遊べるなんて!」というお客様の言葉を励みに日々、カフェで奮闘中です♥

高須クリニック 高須幹弥先生が詳しく解説!!

クレオパトラにはなれなくても!!
横顔美人って言われたい♥

Part.03
実は気になる
顔のパーツNo.2！

鼻の人気施術ランキング

目の次に20〜30代女性が気になっているのが鼻！ くっきり二重を手に入れたら、今度は鼻が気になる…というコが多いみたい♪ そこで今回は鼻の施術人気ランキングを高須先生に伺ってみました♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga

第1位 隆鼻注射（ヒアルロン酸注入）

注射1本で気軽に挑戦できる

費用 通常のヒアルロン酸 ¥50,000 長期持続型ヒアルロン酸 ¥150,000

こんな方にオススメ！
★施術途中も経過を見ながら調整OK！
★不安だからやり直しのきく施術がいい!!

施術内容 手術ナシで理想の鼻筋が手に入る！効果は1〜2年ほど持続します♥

ヒアルロン酸注入は鼻のつけ根から鼻筋・鼻先までバランスを見ながら行います。通常のヒアルロン酸だと1〜2年、流れにくい固いヒアルロン酸は5年くらいの期間で体内に吸収されていく。施術は約10分、直後からメイクもできる手軽さが人気です♪

After ← Before

第2位 隆鼻術（I型シリコンプロテーゼ）

半永久的に持続させたいなら

費用 ¥350,000

こんな方にオススメ！
★一度の施術で理想の高さにしたい！
★鼻筋をくっきり通したい!!

施術内容 鼻全体をより高くしたいときに効果的♥スッとした高い鼻筋がキープできます♪

この施術はヒアルロン酸注入を繰り返した後、自分のなりたい鼻の形の見極めがついてから施術される方が多いですね。その間にカウンセリングを繰り返し、信頼関係も生まれますし。プロテーゼは鼻の内側から挿入する約30分間の施術で傷痕も目立ちません。

After ← Before

第3位 鼻翼縮小（小鼻縮小）

鼻の穴を小さくして知的に！

費用 ¥350,000

こんな方にオススメ！
★鼻の穴の大きさが気になる方
★小鼻が横に広がっている方

施術内容 穴を小さくしてやさしく知的な印象へ♪半永久的に鼻コンプレックスが解消!!

施術時間は約30分。軽度な場合、鼻の穴の内側から小鼻の溝にかけての部分を数ミリ切除して、顔全体のバランスと調整しながら丁寧に縫い縮めます。重度の方の場合、鼻の穴の中から溝にかけて切開します。鼻の穴の中を施術しますので傷痕も目立ちません。

After ← Before

第4位 耳介軟骨移植（鼻先を出す施術）

自分の体の一部だから安心♪

費用 ¥350,000

こんな方にオススメ！
★ワシ鼻・ブタ鼻・だんご鼻を直したい！
★鼻先を鋭くしてシャープにしたい！

施術内容 耳の軟骨を切り取って鼻先へ移植！先の高さを出したい方にぴったり★

耳の裏や鼻の穴の中を2㎝ほど切開し、軟骨の一部を切り取って鼻先へ移植して縫い合わせる約30分の施術。自分の生きた組織を使うので、見た目も触り心地も自然、衝撃やケガに強い点でも安心。鼻の穴の中なので術後の傷痕を隠す必要もありません。

After ← Before

第5位 鼻尖形成（鼻尖縮小・だんご鼻修正施術）

不格好な鼻をなんとかしたい！

費用 ¥500,000

こんな方にオススメ！
★だんご鼻を直したい！
★鼻先の丸みや広がりを狭めたい！

施術内容 鼻の軟骨や脂肪を取り除いてすっきり細い鼻でスマートに♥

鼻の穴の内側を10㎜ほど切開し、余分な軟骨を切除して縫い合わせる施術です。鼻先の脂肪が多い場合は、脂肪を除去して軟骨を中央に寄せるんです。どちらも施術後1週間はギプスで固定して、軟骨の状態を安定させることが必要です。傷は目立ちません。

After ← Before

自分の鼻の欠点を知って、それを補う施術を！

鼻の施術は20代女性が圧倒的に多いですね。女性8割に対して男性2割。中でも多いのは「鼻筋を通したい」「鼻の穴を隠したい」という方。鼻の印象って不思議なもので、鼻筋が通っていて鼻の穴が小さければ知的な美人という印象を与えられるんです！ 僕のクリニックでは、カウンセリングで「どういう鼻になりたいのか」をじっくり伺い、顔のバランスに合わせて鼻の形をコンピュータでシミュレーション。その方にベストな美しい鼻のラインを追求し、正面はもちろん横から見ても整ったイメージ通りの鼻を提供しています。

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなど、オールマイティに美容外科全般の治療を担当♥

幹弥先生の
最近の美容整形News

なりたい顔でよく挙げられる有名人は、北川景子さんや石原さとみさんが多いですね。彼女たちに共通しているのは自然な二重幅！ 幅自体がそんなに広くないので、実現するにはかなり高度な技術が必要になります。あとオルチャンメイク顔も支持率が高い★ 時代はナチュラル志向ですね♪

Part.04
あるだけで3歳増し💧

実は疲労も寝不足も一切関係ない…!?

クマの種類とその対策♥

疲れや寝不足が原因と言われるクマだけど、熟睡してもマッサージでリラックスしても消える気配なし…💧
それもそのはず、本当の理由はすごく意外なこと!! 悩めるお姉さん世代に贈るクマ解消講座、スタート♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga
ILLUSTRATION_Ayumi Yoshida

全部"クマ"で片付けてない!?

クマの症状は3タイプ!!
あなたはどのタイプ!?

遺伝・生まれつきの骨格・脂肪のつき方などがクマの主な原因!!

理由は大きく分けて2つ。ひとつは遺伝で、クマができやすい骨格であるということ。10代でちゃんと寝ているのに疲れて見えるコはこのケースですね。もうひとつは加齢と、紫外線による皮膚老化です。さらにマッサージでこするなど間違ったセルフケアを行うことで、悪化させている人がとても多いのが事実…💧 クマの種類は3つそれぞれで対策も違います。自分のタイプをチェックして、濃くなる前に解消法を見つけましょう!!

影グマ

目の下がたるんでふくらみ、その下に影ができる状態

これは効果ナシ！ 疲れている印象だからって、睡眠時間を増やしても消えない…💧

目の下がたるんでふくらみ、そのふくらみ(目袋)と頬の境目が凹んで溝になっているため、溝が影で目立つ状態。目袋と溝の段差によって影が濃くなるため、目袋を解消することが先決。

紫グマ

皮膚が赤み(赤紫色)を帯びている状態

これは効果ナシ！ ヒアルロン酸を注入しても透けて見えるのは同じ…💧

目元の皮膚の下には赤紫色をした筋肉があり、これが透けて赤く見えるのが紫グマ。加齢とともに皮膚が薄くなり、たるんだりすることで悪化。血行不良も原因のひとつと言われています。

茶グマ

皮膚が茶色く色素沈着している状態

これはNG！ マッサージなど、こするとますます悪化!! 濃くしたくなければ触れないこと!!

アザの一種で、メラニン色素が沈着することによって茶色く着色している状態。目の下と頬の境目の溝に沿って着色していることが多く見られる症状ですが、全体に広がっているケースも！

治療の流れは… ❶クマ・たるみ手術で影グマと紫グマを解消 → ❷メイクでほぼ隠せますが、手術後の状態で判断 → ❸茶グマが気になる場合はレーザー・軟膏治療を開始

この3種類が混在するケースも多い!!

影グマ

治療法 たるみ・クマ解消手術

皮膚を切らずにまぶたの裏側から、目袋を取り除く施術を行います。その後、目袋と頬の境目の溝をなくすため脂肪注入で溝を埋め、凹凸のない頬のラインを作り上げます。1回60分の施術で済みます。

治療期間 1回の手術

下まぶたの裏側から目袋の原因となる眼窩脂肪（がんかしぼう）を取り除きます。目袋と頬の境目の凹みがあまりなく、軽い影グマの方に。

治療費用 25万円(モニター料金20万円)～

目袋と頬の境目が深い方には、脂肪を注入することで目元の凹凸をなくす、クマ・たるみ解消施術+脂肪注入35万円が向いています。

紫グマ

治療法 たるみ・クマ解消手術+脂肪注入

クマ・たるみ解消施術を行う際に目の下の皮膚直下に薄く脂肪注入を行い、脂肪や繊維組織の層を作ることで、透けて見える色合いを目立たなくします。ヒアルロン酸だと注入剤が透明で色合いの改善がしにくい。

治療期間 1回の手術

紫グマを完全に消すのは難しいですが、クマ・たるみ解消施術で皮膚の赤みは薄くなります。ほぼメイクで隠せますので1回の施術で済みます。

治療費用 35万円(モニター料金25万円)～

吸引した脂肪をそのまま注入すると7割ほど吸収されてしまいます。凹みが深い方には、W-PRPを混ぜた脱脂ダブルリポ法45万円がおすすめ。

茶グマ

治療法 レーザー治療

2種類のレーザー治療（QスイッチYAGレーザーorQスイッチルビーレーザー）、それにトレチノイン療法（軟膏治療）を交互に何度も繰り返すことによって、だんだんと薄くなっていきます。治療には時間が必要。

治療期間 約半年～1年間

色素沈着の度合いによって治療期間は変わってきますが、半年以上かかっているのが平均的。ある程度薄くなるとメイクで隠せる場合も！

治療費用 1回5万円～

色素沈着の費用は範囲によって変わります。トレチノイン療法1クール（3カ月）7～8万円を併用すると効果的。

Before
After

Before
After

Before
After

今回お話を伺ったのは…
銀座みゆき通り美容外科
院長 水谷和則先生
福島県立医科大学医学部卒。数々のクリニック勤務後、2006年開業。2008年日本美容外科学会会長就任。これまでに4,000症例以上のクマ・たるみ治療を担当。

ちなみに…
目の下のたるみ＝目袋って何!?

もともと眼球を保護している眼窩脂肪が、眼窩からあふれて頬骨との境目にたまり、ふくらんでいる状態。目の下の皮膚は薄いため、ふくらみによってたるみ始めます。目袋があるだけで一気に老け顔に見られてしまう!!

最新版!! 美人をつくる女子家電♥

美につながるのは化粧品だけじゃない！
家電だってそうなんだ♥

昔は家電＝ただの調理器具や掃除道具だったけど、今や私たちの美をつくってくれるアイテムがたくさん✧。お姉さんたちが、いったいどんなものを買ってどういうふうに活用しているのか、最新の家電事情をチェック♥

PHOTO_Kosuke Nakashima (PEACE MONKEY) **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

エステ行くより安くて楽♥ 美容編

ドライヤー

カラーリングはしたいけど、髪は傷ませたくないお姉さん世代に向けた高性能な逸品✧

サロン・ド・8carat経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子1人
若林奈緒さん

とにかく髪が早く乾く!!
業務用のドライヤーらしくて、とにかく風の量がすごい（笑）。びっくりするくらい髪が早く乾く。

ソリスっていうブランドのドライヤーは、確か約20,000円★

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

髪が乾きにくいのが悩み
髪の量が多いから乾くのが遅かったの　店員さんに風量がすごいのを教えてもらって購入✧

SHARPのプラズマクラスター搭載✧　値段は忘れちゃった

美顔器

Rifaの美顔器はテッパンとして、今は他にもこんなにオススメのアイテムがあるんです✧

美容会社代表取締役（29歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

シミも赤みも消えた最新かっさプレートです✧
ハートの形がかわいいピンクの美顔器は、車での移動中やTVを見てるときに「ながら」でやります。メイクノリがアップ✧

「カッサアップ」っていう電動かっさプレート。エステで30,000円くらいで買えます♥

温冷美容で肌にハリが♥
42℃のプレートで肌を温めたあと、12℃のプレートで冷却★　メイク前に愛用中。

主婦（28歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

毛穴洗浄もできるよ✧　うるおいHOT&COOL¥18,858／ヤーマン

私も♥

全身に使える電動かっさ✧
顔のリフトアップはもちろん、脚のむくみ解消や腕にも使える優秀なアイテム♥

まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

電動歯ブラシ

手磨きよりも楽に歯をキレイにしてくれる♥　お家用はもちろん、お出かけ用に買うコも多数✧

イベントコンパニオン（29歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

除去力7倍のパワー♥
音波水流で歯の隙間もキレイに♥　約1週間でステインが減少するよ。

ソニッケアー ダイヤモンドクリーン（オープン価格）／フィリップス

脱毛と美顔器が1台に♥
IPL脱毛とフォトフェイシャルがコレ1つでできるんです✧　エステに毎日通ってるみたい

私も♥

通販で買えるよ♥　カートリッジなど全部セットで50,000円くらいでGET✧

写メが盛れる 電気スタンド

ブログをやってるコ必見✧　いまいち盛れない自宅の蛍光灯へのストレスから解放されるかも♥

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

ヤマダ電気で8,000円くらい。柔らかい光が◎✧

メイク用に買ったんだ♥
家のメイクスペースを明るくしたくて購入✧　写メ撮ったら意外と盛れたからラッキー

コレを使って撮った写メがコレ♥

ヘアアイロン

巻き髪用とストレート用と前髪用…キリがないアイロン＆コテ類はコンパクトなものを選ぶのが◎。

小さいから持ち運び用にも
コレ1本で巻き髪もストレートもできる♥　手の平サイズで、海外でも使えるという便利さは神♥

ストレートアイロンKHC-0960（オープン価格）／小泉成器

デジカメ

wi-fiで画像を携帯に送ってブログアップ、がお姉さんの常識♥

Canon パワーショットS200っていう機種。たしか25,000円くらいだったかな。去年の年末に購入✧

イベントコンパニオン（29歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ご飯がおいしそうに写る♥
写メより断然キレイに撮れるからお気に入り✧　自撮り以外はデジカメで撮るよ。

トレーラー運転手（29歳／千葉県）既婚・子供なし
渡辺かなえさん

ダンナのものは私のものだから（笑）。
画像をwi-fiで携帯に送れるの✧　買ったばっかりで試し撮りしかしてない

「OLYMPUS Tough」は衝撃と水に強いのが魅力♥　ダンナさんがお誕生日プレゼントでもらってきたもの✧

まだ買ってないけど、次に狙ってるのはコレです♥

あれば便利な家電は、私たちの物欲を永遠に刺激しつづける魅力的な存在なのです✧

美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生が次に狙ってるのはコレ♥

マッサージチェア

サイバーリラックスのマッサージチェアは、30万近くするけど、その分機能が充実してる✧

日々の疲れをリセット★
マッサージに行くよりも、長い目で見たら得だし、何より家でできるのが魅力的だよね✧

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜が次に狙ってるのはコレ♥

ファンヒーター

羽根なし扇風機といえばダイソン♥　コレなら扇風機とヒーター両方の役割を果たしてくれる。

掃除が楽そうなのがいい✧
暑いの苦手やから扇風機やクーラーは必須。扇風機が欲しいけど、掃除が面倒やしコレが理想♥

毎日使う物だから凝りたい
キッチン編

真っ赤な見た目もかわいい♥

オーブンレンジ

ガス台がいっぱいでもレンジがあれば同時進行で作業できる✧ 高性能なレンジは主婦の味方♥

トレーラー運転手（29歳／千葉県）既婚・子供なし **渡辺かなえ**さん

高性能すぎて使いこなせてない(笑)

スチーム機能付きで、魚とかハンバーグが焼けるんだけど、まだ使ったことない(笑)。パンはマメに焼いてる

HITACHIのヘルシーシェフっていうシリーズだよ✧ 機能は多いけど使いやすいの♥

ホームベーカリー

パンだけじゃなく、おもちやお菓子が作れるのもポイント高い✧ あると嬉しいアイテム

サロン・ド・8carat経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子1人 **若林奈緒**さん

焼きたての匂いがいい✧

普通にパン焼こうとすると発酵させたり生地練ったり大変だけど、これは素材を入れて終了✧

焼きたてのパンや、つきたてのお餅の味が手軽に楽しめるのが最大の魅力✧ 値段は忘れました…

フードプロセッサー

オリジナルのジュースから、料理のときの野菜カットまで幅広く使える便利アイテム✧

主婦（28歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人 **谷 和香**さん

時短料理にピッタリ♪

野菜を入れればカットしてくれるし、材料を入れればデザートもできちゃう優れもの♥ ボタンひとつでできるから簡単！

野菜カットが一瞬でできる♥

サラダ&デザートメーカー TOM-04参考価格¥10,000／シービージャパン

トレーラー運転手（29歳／千葉県）既婚・子供なし **渡辺かなえ**さん

1台で2つの役割✧

ミキサーとフードプロセッサーどちらとしても使える見た目もシンプルでかわいい✧

容器を付け替えて2wayで使える✧

お誕生日プレゼントでもらったものだから値段は不明 使いやすいよ♥

ネスプレッソマシーン

インスタントじゃ物足りない、オトナならではの味覚を満足させるコーヒーメーカー✧

トレーラー運転手（29歳／千葉県）既婚・子供なし **渡辺かなえ**さん

レシピが豊富なのが◎✧

バニラアイスとコーヒーを入れるとコーヒーシェイクがつくれるの✧ そういうの楽しい♥

いろんなフレーバーがあるよ✧

ネスプレッソっていうメーカーのもの クリスマスにもらった✧

実はこんなにある！
憧れのピンク家電♥

無難な色の印象が強い家電だけど、最近は女子向けにピンク色の家電が増えてるんです♥ 一部をお披露目しちゃいます✧

ウォーターオーブン ヘルシオ

実用性もあってかわいい♥

人気No.1の「ヘルシオ」。白とか赤のイメージが強かったけど、実はピンクもあるんです♥

ガーリーな淡いピンク。ウォーターオーブン ヘルシオ AX-CA1¥34,900（編集部調べ）／SHARP

マイコン炊飯ジャー 炊きたて

珍しいショッキングピンク♥

キッチンがパッと明るくなる鮮やかなピンク♥ しかもごはんとおかずが同時にできる利点も。

マイコン炊飯ジャー 炊きたて ¥12,000前後（編集部調べ）／タイガー魔法瓶株式会社

電気ケトル わく子

ガーリーなピンクがツボ♥

ウォーターサーバーで常にお湯が出せるようにしておくより、電気ケトルで沸かした方が経済的にお得なのでオススメ♥

1分足らずで沸騰★ 電気ケトル わく子0.8L¥11,000／タイガー魔法瓶株式会社

子供がいる家ほど清潔に✧
衛生グッズ編

レイコップ

登場して以来、人気が止まらないレイコップ♥ ベッドの悩みである「干せない」を即解決✧

30,000円くらいで購入✧ 布団乾燥機みたいに時間がかからず、1日5分で終わるのが魅力。マットレスもピカピカ✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし **まなか**さん

確かに布団が気持ちいい♥

レイコップしたあとは、お布団が軽いというか、寝てて気持ちいいって感じるからヤミツキ✧

私も♥

ミナミBAR CoCo Chino経営（33歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 **河崎ちの**さん

毎日使うから清潔第一✧

娘がいるし、できるだけ家の中のものは清潔にしたい♥ マットがキレイになるのは画期的✧

洗濯機

洗浄力、節水、節電、時短…お姉さんが洗濯機に求める高いハードルをクリアした逸品はコレ★

歯科医療事務育休中（30歳／東京都）既婚・息子1人 **古橋綾香**さん

買ったばかりの超最新版

乾燥機能もついてる便利な洗濯機ビートウォッシュ✧ 汚れ落ちも超よくて使いやすいです♥

口が広くて洗濯物が出しやすい♥

HITACHIのビートウォッシュ✧ 洗濯槽の中の見えない部分も掃除してくれる。

掃除機

見えないチリやほこりは日々溜まっていく★ 毎日かけたいから性能や軽さも重視したい

楽天で買ったスチーム掃除機★ 普通の掃除機じゃ吸いきれない汚れも余裕✧

軽くて持ち運びが楽♥

スチーム機能つきだから、掃除機かけるだけで床がピカピカになるで♥

京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（29歳／京都府）独身・子供なし **百合華**さん

ツインバードの掃除機は3,000円くらいとお手頃✧

掃除機嫌いを克服したよ♥

コレは音が静かでゴミ捨てもボタン一つでできるから楽ちんなの✧

イベントコンパニオン（29歳／東京都）独身・子供なし **奥山絵里奈**さん

加湿&空気清浄機

花粉やハウスダスト、ウィルスを減らしてくれる高機能な空気清浄機が主流✧ 風邪予防にも◎✧

SHARPのプラズマクラスター 空気清浄機。空気がクリーンになる♥

靴デザイナー兼プロデューサー（27歳／大阪府）独身・子供なし **南はるか**さん

加湿もできるなんてスゴイ♥

部屋の湿度を見張っててくれるから、常に快適な湿度をキープできるという優れものだよ✧

Part.06
秋の指先展覧会♥

顔の次に目がいくところだから!!
指先も秋仕様に衣替え♥

晩夏→秋、お姉さんのLOVEネイル

顔よりも年齢がわかると言われてるパーツ＝手って知ってますか？　日頃のお手入れがよくわかる指先のオシャレ✧　衣替えシーズンにピッタリな大人ネイルを集めました♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Chiharu Koya,Hiromi Takemasa,Ayako Hiraoka
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

女の子気分をアゲる♥ PINK ピンク

いくつになってもピンクLOVE宣言♥　マカロンピンクに、ショッキングピンク…いろんなバリエで私らしさを指先にトッピングしたい🐱

01 フラワー囲み

ピンクはどんな洋服にも似合うTHE女の子カラー♥　ショッキングピンク×ホワイトはショートネイルでも目立ってかわいいんです🐱

広島の看護学生（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

可憐な指先でラブリーに生きるっ♥

02 バイカラーフラワー

ゴールドラメで囲んだピンクネイル♥　渋めの花柄で秋を先取り😊（神子島みかさん／Nail Salon Glamb新宿店）

03 アクセ風フレンチ

チェーンを使ったネックレス風フレンチ✧　ショコラ色MIXしてスイートに♥（真優川 咲さん／ミミエデン池袋店）

04 サイドカラーメタリック

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

サンプル見てヒトメボレ✧　これからイビザへ旅立つから、指先もバケーション♪　まだまだ夏を思いっきり楽しむよ😊

05 ストライプ×ビジュー

会社員なので大きいパーツはNG💧　さりげなくキラキラに✧（矢野ユウキさん／スクエアー広島店）

10 ヌーディジュエル

手が美しく見えるイエローベージュ♥　ドレスも着るからネイルはホワイトやベージュが定番だよ😊　BIGストーン＆パールでアクセント✧

歌舞伎町蘭○勤務（30歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

永久不滅のヌーディはオトナのたしなみ♪

指輪いらず✧ JEWELRY ジュエル

目に入るたびにうっとりしちゃうキラキラの魔法✧　アクセなしでも24時間ドレスアップしてくれるジュエルネイルにお姉さん達も夢中♥

08 ドロップ×フレンチ

ドロップ型のジュエルパーツはNOアクセでもキュートな手元を演出するよ✧（山上紗和さん／glossmagic渋谷店）

06 レース風ジュエル

ストーンやブリオンをあしらってアンティークレースのような上品ネイルに🐱（山田るり子さん／esネイル渋谷店）

07 囲みストーン×ラメ

ストーンやパーツで囲んでドレスアップ🐱　Smoothオリジナルラメがお気に入り♥（水野祐香さん／Smooth渋谷店）

09 エンゲージジュエル

老若男女からウケがいいヌーディカラー🐱　長さは12㎜出して細長く整えるよ😊（まなかさん／DIVA心斎橋店）

ダークカラー

秋先取り♥ DARK COLOR

オシャレ感度の高いお姉さんはダークカラー♪　ボルドー・ネイビー・ブラックが人気！

13 アニマル

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

あくまでも上品に
色気ダ・ダ・も・れ♥

秋はネイビー・ボルドーが気になっててゴールドテープを使って欲張りにMIX♪　ブラウンのダルメシアン柄でエレガントに♥

11 チェック柄

チェック柄×ボルドーでトレンドネイル😊　ベージュをMIXするとやわらかい印象でしょ♪（アジアン六本木店）

夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

12 シャネル風バイカラー

モノトーンは季節関係なく大好きな色🐱　シャネル風パーツで大人かわいく♥（宮下美恵さん／Dee板橋本町店）

17 カラフルデコ

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

ブラックベースで季節感を出しつつ、カラフルな押し花＆ストーンを😊　スカルプ1枚でMAXの長さに。

16 ツイード

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

エレガントなツイードネイルのフレンチにしたよ🐱　エッジをつけたくてBIGストーンやパールで遊びゴコロをプラスして私らしく♪

14 部分クリア

ダークカラーでも重たくならないように部分クリアにして抜け感を演出♪（早川沙世／Nail Salon Glamb新宿店）

15 ギャラクシー

星や月のパーツを使った宇宙系ネイル✧　子供がいるからショートが鉄則！（谷和香さん／nailsalon malva原宿店）

18 クラックメタリック

洗練されたネイビー×グレーのバイカラーネイル。ひび割れのようなメタリックのクラックでワイルドさを演出✧

Nail&Make Salon Lapilie
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-63-2MJ原宿ビル5F
☎03-6869-0910

心はいつでも…♥ PRINCESS

プリンセス

憧れキャラクターを指先にまとって心はプリンセス♥　"かわいい"は永久に不滅です🐱

21 アナと雪の女王

アナ雪大好き♥　子供もいるし、接客業なのでゴテゴテしすぎないショートに！（鈴木愛美さん／友達のホームサロン）

20 バービー

永遠の憧れがバービー♥　恋人のケンと一緒のLOVEネイルにしました🐱（木村美和子先生／STUDIO Y's）

19 美女と野獣のベル

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ジルラバのプリンセスネイルを完全コンプリート✧　ステンドガラス風ネイルをMIXして映画のイメージを再現してみたの😊

かわいいものだけを
見つめていたい…♥

姉agehaモデルが通う ネイルサロン♥

美意識の高い姉agehaモデル御用達のネイルサロンをリサーチしました😊

esネイル 新宿店
東京都新宿区新宿3-22-11RSビル10F
☎03-5456-7120　営業時間…12:30～22:00
いろんなサンプルもあるし、安心しておまかせできるから長年通ってる♪

Nail Salon wiz
東京都新宿区歌舞伎町1-4-12ナカヨシビル602　☎03-6302-1697　営業時間…12:00～00:00
担当のあやかちゃんは莉菜のツボをよくわかってくれるから最高なの♥

ANKHCROSS nail渋谷本店
東京都渋谷区宇田川町13-9KN渋谷2ビル3F　☎03-6416-0854　営業時間…月～土12:00～21:00、日11:00～19:00
ホームページにネイルブックが載ってるから参考にしやすくてGOOD😊

Jill&Lovers 原宿店
東京都渋谷区神宮前4-31-11コスモ原宿701　☎03-3497-0202　営業時間…水～月12:00～21:00（火曜定休日）
店内もキレイだし、技術もあるし、いつも完成度高くてうれしくなっちゃう♥

Smooth 渋谷本店
東京都渋谷区宇田川町19-5山手マンション403　☎03-3977-8522　営業時間…月～土11:30～22:00
限定カラーやラメが豊富✧　約2時間で終わるから忙しい女子に♡

Apsaras 日本橋店
東京都中央区日本橋室町1-12-14磯野ビル2F　☎03-6262-3654　営業時間…12:00～20:00（木曜定休日）
ネイリストさんがすごく話しやすいし、大人っぽいデザインが私好みなの♥

ネイルサロン glossmagic
東京都渋谷区渋谷2-19-17-802
☎03-6805-0745
営業時間…10:00～23:00（応相談）
完全予約制のプライベートサロンだから、ゆっくりとネイルができていい🐱

ネイルサロンAllu 新宿本店
東京都新宿区西新宿1-3-13 I&Kビル3F
☎03-6302-0282　営業時間…平日12:00～22:00、土日祝10:00～20:00
朝までやってるから仕事終わりも😊　歌舞伎町のキャバ嬢から人気♡

Nail Salon LAVISH広島店
広島県広島市中区三川町2-20モンダーノ502　☎082-504-4678
営業時間…10:00～19:00（不定休）
大人かわいいデザインが上手だから、完全おまかせしちゃうことも多いよ🐱

Part.07
2016年から
8月12日は山の日です♥

山の天気のように変わりやすい女心が巻き起こす
トラブルを分析し、身を守る方法をレクチャー！

女のマウンティング回避ガイド♥

「なぜ山に登るのか?」という問いに「そこにエベレストがあるから」と答えたのは登山家ジョージ・マロリー。一方で私たちの前にあるのは、自意識争いが渦巻く黒い山々。「高い場所からの景色が見たい」「てっぺんを取って注目されたい」という目標や向上心があるからこそ、女は高く険しい山に挑むのです。

EDIT&TEXT_Hironeko-A

マウンティング女子が集うバトルフィールド

カースト山脈

取材を重ねた結果、バトルは同じ系統や目標を持つ者同士が集う山ごとに起きていることが判明。価値観の数だけそびえる山の中から、姉ageha読者にとって身近な山をPick Up！

男ウケいいコが標的にされがち！

女カースト山

判断基準

モテ、容姿、若さ、彼氏の有無、持ち物など

女に生まれたからには避けて通れない、戦いの1stステージ ターゲットは本人と同等orそれ以上の魅力や実力を持つ相手なので、挑まれるのは認められているという証でもある。「同僚のS美(32歳)は自称・癒し系のぽちゃ子。清楚で控えめな感じだったのに、お気に入りのK君が中途採用で入社したギャル系のN子(27)にベタベタしだしてから様子が豹変。N子に対抗してか露出の激しい服で出社するように。はみ出る肉もドイヒーだし、ムリに若作りしてる感じがハンパない。本人はイイ女気取りだけど、カーストはダダ下がりですよ(東京都・みなみさん)」

カースト山脈に生息する危険な

マウンティング女子図鑑

マウンティング女子には天然で地雷を踏む人と、故意に傷つけようとする人が存在。まずは生息数の多い天敵を知っておこう。

グループの和を乱し様々な巣を渡り歩く

女王アリタイプ

自分が頂点のカースト（巣）を作り上げるべく、既存のグループに笑顔で特攻。最初はフレンドリーだけど、徐々に上から目線が顕著に…。

こだまですか? いいえ、自慢です

やまびこタイプ

誰よりも人の注目を集めたいタイプ。人が話す話題にいちいち「私はね～」とかぶせてくるのが特徴。基本的に人の話はすべて踏み台。

「私なんか」という自虐発言で
負のとぐろに巻きこむ

毒マムシタイプ

人を上げるフリして自分を落とし、周りからの「そんなことないよ」やホメ言葉を引き出すヤリ手。言うほど自分を悪く思ってない。

周りの人や物が己のステイタス★

カラスタイプ

「私のカレが」「私の子が」「私の友達が」という自分以外の翼で羽ばたく。“私は幸せ”と思い込むためのカモフラージュの場合もあり。

過去の栄光という樹海から抜けだせない

自爆・霊タイプ

「昔はモテた」「昔は美人だった」が武器ワード。当時より劣化しても、自分が全盛期のときと同じ態度で「あんたより上」感を主張。

What is the meaning of mounting?

マウンティングとは?

交尾や格闘技などで相手に馬乗りになる体位のこと♥ ここでは「自分を相手より上の立場に見せる」ためのアピール法を示します。その手法にトゲを感じさせるのが話題のマウンティング女子の特徴。「私、天然だし～」という女は9割方クロ!!

＼ピンときたら要注意／

マウンティングをしかけやすい人の特徴

- ♥“自称”サバサバorアネゴ系
- ♥人によって態度が変わる
- ♥つるむ友達がよく変わる
- ♥会話のふしぶしに自慢と悪口
- ♥すぐ意見に同意を求める

など

＼気をつけて!!／

マウンティングの標的にされやすい人の特徴

- ♥いつも自由で楽しそう
- ♥ガツガツしていない
- ♥周りに一目置かれている
- ♥男ウケがいい
- ♥何らかの特技や才能がある
- ♥聞き上手で人がいい

など

いばらのように心をひっかく

マウンティング女子の毒ワード5

ひとことで言えばわかりづらいイヤミ。ホメ言葉の中に含みがあったり、同調してると見せかけて実はけなしてたり。会話後にモヤモヤや疲労を感じたら攻撃されてる証かも!?

いいな～、モデル体型で。私、胸があるからそういう服似合わないんだよね♥

謙遜するフリして実は牽制。巨乳アピールハンパない(笑)。

すっごく日焼けしてかわいい。私なんて色白過ぎだし～

みんなに「いいじゃん色白」って言わせて、勝手に上へ…。

そのバッグかわいいーね♥ でも私、黒が欲しかったんだよね

私の黄色いバッグを見てひと言。別にかわいいでいいじゃん！

フリーだといろんな男の子と遊べていいな。私のカレ、すぐシットするから

「私はあなたよりも大事にされてる」アピール。本当ですか？

あー、そーゆー男ね。わかるわかる、ダメだよね

自分の元カレ枠でわかったフリするのやめてもらえませんか？

莉菜は
カースト外♥

個性的過ぎるからか、あんまりマウンティングの対象にならんらしい。いい意味でも悪い意味でも「別にさくりなだしねー」で終わる（笑）。

なぜ人はマウンティングという戦いを仕掛けるのか!?

理想の自分像を守り通したいから

勝敗を握るのは「周りからの評価」。自分より目立つ相手を敵と認識するのも己の立場やプライドを守ろうとする防衛本能の表れ。その兆候は無意識に人と自分を比べる＆見下してしまう人に出やすい。

山の高さは己のプライドの高さ！

仕事カースト山

判断基準

キャリア、役職、入社歴、年収など

10代の頃に存在した学校カーストのオトナ版。職場の体質によっては、チームバトルに発展することも。あくまで「仕事での結果がすべて！」（東京都・Angelさん）の山なので、足を引っ張るしか能のない人は自然界の法則にのっとり脱落していく仕組み。

不幸カースト山

判断基準

自虐ネタ、苦労話など

自称"悲劇のヒロイン"たちが集う不毛地帯。ポイントは低レベルな不幸話でいかに周りの関心を引くか。求める言葉は「かわいそう」ではなく「健気」。だが「延々と愚痴を言うくせに、人のアドバイスは聞かない」（東京都・愛さん）ので厄介。

ムリして高すぎる山を選ぶと自分を見失って遭難する可能性大だよ!!

実録
私がぶっこまれたマウンティング体験

夫人カースト山

判断基準

だんなの職業・年収、子供が通う学校、住んでる階など

家族や生活環境などのステイタスが新たな武器に。「使ってる食器のブランドを見て鼻で笑う」（神奈川県・亜希さん）という、昼ドラのような攻撃に戦慄することも。家庭の不和をごまかそうと見栄を張る人もいるので、頭ごなしの否定は避けておこう。

1 男の前でけなされる

「合コンとかで盛り上がってると『かなはココがダメなコだから～』的な話をされる。別にいま言わんでもええやん！」（東京都・杉山佳那恵）、「最初の紹介の段階で『このコは頭おかしいから』って、いきなり落とされた💧」（東京都・MERIさん）

2 SNSで公開処刑

「自分を小顔に見せるため、撮影時になると人を前に押し出してくる。しかも私の写りがいいのは投稿されない」（東京都・山田るり子さん）、「わざとそうしてるのか、私の写りがビミョーな写真ばかり載せられる💧」（東京都・水野祐香さん）

3 周囲で陰口をたたかれる

「キャバ時代、私がNo.1だったのを良く思わなかったコが、お客さんに『あのコはワガママ』って言いふらしてた💧」（東京都・Angelさん）、「10代の頃、雑誌に出てるのをひがまれて勝手に『つき合い悪いキャラに』されてた」（東京都・谷和香さん）

4 勝手に整形疑惑

「小6になる娘が友達に『お母さんかわいいね、整形してるの？』って言われたらしい。子供同士でも争いはある」（東京都・若林奈緒さん）、「人が大勢いる前で『どこ整形してるの一？』って…。どこもいじってませんから!!」（東京都・MERIさん）

5 男のレベルでバトル

「経営者とつき合ってると言ったら『お金持ってる男は浮気するからやめたほうがいい』と別れを推奨された」（東京都・由美さん）、「彼氏が歯医者だと話したら『うちのは大型トラック乗ってるからね！』と謎のかぶせ!!」（埼玉県・弥生さん）。

6 ママ友の間で風評被害

「娘の服を気に入ったママ友にどこのブランドか教えてあげたら、私がその人のマネをしたと言いふらされてた💧」（東京都・のんさん）、「ボロいママチャリで幼稚園のお迎えに行ったらデカい声で『エコだね～』と騒がれた」（神奈川県・里美さん）

クマに出会ったら寝たフリ♥

婚姻と出産の谷

結婚や子どもの有無を基準に展開されるマウンティングの境界線。「結婚が決まった友達が急に上から目線になった!!」（東京都・あんりさん）、「私は平気だけど『子ども作らないの？』って質問はどうかと思う。傷つく人もいそう」（東京都・水野祐香さん）

数々のマウンティングバトルを切り抜けてきた猛者・MERIの

虫よけスプレートーク3番勝負★

謎にぶっ込まれることが多い（笑）。20代のときは縁を切って終了してたけど、30歳以降はうまく距離を置くテクが身につきました♥

BATTLE.1 あえてホメ倒す

どーでもいい自慢話をふっかけられたときの対処法。相手が恥ずかしくなるくらいオーバーに持ち上げるのがコツ。争いにもならないし平和★

BATTLE.2 本気で思ってないでしょ？と切り込む

脚タレの前で「脚キレイ～」って言うとか、明らかな晒し上げ行為に効果的。相手がフォローしてきても笑顔でぐいぐいブッ込んで萎えさせる。

BATTLE.3 下手に下手に入りこんで、最後にひっくり返す

「彼氏いないんですか？」って質問に「（旦那がいるから）いない」って返したら「絶対出来ますよ～。作った方がいいです」って謎の上から口撃（笑）。ずーっと下手な態度で話を聞いといて、相手が勝ち誇った瞬間に結婚してることを暴露。「早く結婚できるといいね♥」と笑顔で返り討ち♥

プシュッとかまして一発逆転♥

マウンティングバトルを未然に防ぐ

トラブル回避法

不毛な争いには巻き込まれないのが一番。危険を未然に防いで人生や人間関係の遭難を防ごう。

自称1匹オオカミには近づかない（莉菜）

だって友達いないだけじゃん（笑）。自称「女に嫌われる」ってタイプも同類。それにこの歳で親友が1人もいないのは何か深～い理由があるはず。

ヒステリックな友達とは距離を置く（和香）

活火山のように小さなことですぐキレるコは、思い込みも激しいからマウンティングを仕掛けてくる可能性大！　適度に距離を置いたほうがブナン。

マウンティングに気づいても気づかないふりをする（けいこ）

「嫌われてるかな？」と気にしても疲れるだけ。クマに会ったら死んだフリをするのと同じように、相手にしなければ勝手に山へ帰ってくれます

TPOで装備を変えて周囲の目線を避ける（ちの）

参観日などの学校行事で目立つと、スズメバチのような視線がイタイ💧　帽子とラフめの服で存在を隠し、マウンティングの標的になるのを防ぐ★

いばらには触れない不毛な樹海にも入らない（MERI）

30歳前後になると、だんだん危なそうな山（人間）がわかってくるんだよね。途中で雲行きが怪しいと気づいたら、深入りせずに迷わず下山！

最初からリングに上がらない（奈緒）

価値観が合わなそうなグループには参加しない主義。無理せずマイペースに過ごしていれば、そういう人として認識されるし人間関係も平和♥

夏本番!!ブランドサングラスで
お洒落もグレードアップ♪

▶Ray-Ban RB4171 865/13 ERIKA
フレーム：ラバーハバナ
レンズ：ブラウングラデーション
白系・茶系のコーディネートに♥

▶Ray-Ban RB4171 6002/8G ERIKA
フレーム：ラバーネイビー
レンズ：グレーグラデーション
デニムファッションに♥

▶Ray-Ban RB4171 6000/68 ERIKA
フレーム：ラバーサンドベージュ
レンズ：ブラウングラデーション
リゾート、花柄やホワイトのコーディネートに♥

DITA
DITA SUPADUPA 7700L62

▶DITA SUPADUPA 7700L62
フレーム：ダークトータス / コーヒーキャラメル
レンズ：ダークブラウングラディエント
インパクト大の人気モデル

取扱い商品のサングラスは全て紫外線 CUT 率 99% 以上になります

PRADA
MINIMAL BAROQUE
SPR27NSA 1AB3M1
アジアンフィッティング
フレーム：ブラック
レンズ：グレイグラデーション

GUCCI
GG3174FS HSD/CC
アジアンフィッティング
フレーム：スケルトンブラウン
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS
MMJ0018J 29A
フレーム：ブラック
（眼鏡）

MARC BY MARCJACOBS
MMJ0013J B6V
フレーム：ブラック / ストライプ / クリア
（眼鏡）

MARC BY MARCJACOBS
MMJ0003J B6V
フレーム：ブラック
（眼鏡）

MARC BY MARCJACOBS
MMJ399FS 807/JJ
アジアンフィッティング
フレーム：ブラック
レンズ：グレーグラデーション

MARC BY MARCJACOBS
MMJ399FS TVD/CC
アジアンフィッティング
フレーム：ダークトラトイズ
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS
MMJ311FS V08/HA
アジアンフィッティング
フレーム：ハバナ
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS
MMJ311FS FDW/JD
アジアンフィッティング
フレーム：ヌードブラウン
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS
MMJ311FS D28/JJ
アジアンフィッティング
フレーム：ブラック
レンズ：グレーグラデーション

ブランドサングラス専門店
GLOSSY

（電話受付13時～17時）
tel.03-3868-3964
http://glossy.sc
送料無料・代引手数料無料 定休日/日・祝

イイカラダを創るヨガ
鳩のポーズ Q&A

ウエストを引き締めると便秘にも効くって本当？

“ウエスト”をねじり、姿勢改善！
ウエスト及び腰まわりのシェイプに有効です。ウエストをねじる事で腸の調子を整え便秘改善にも効果的です。

生理不順が治るって本当？

“上半身”を伸ばしてホルモンバランス改善！
ホルモン分泌バランスを健康な状態に戻してくれる効果もあるので、生理不順や生理痛などを改善する効果も期待できます。

最近、胸の形が崩れてきた気がする……

バストアップ

“バスト”アップでメリハリボディを実現！
胸を開き美しいバストライン、女性らしいしなやかなボディラインをつくるのに効果的です。股関節周りの柔軟性を高め、婦人科系疾患の改善にも。

イイカラダを創るヨガの処方箋
鳩のポーズのPoint

お尻を右側に落とし、足を崩して座ります。少し足を開きながら行っていきましょう。

左足のつま先を持ち上げて、しっかりと土台を安定させます。

自分のヒジにつま先を引っ掛けるようにしてバランスが取れたら、吸って右手を前。この状態で数呼吸繰り返して行きます。

そこから余裕があれば、吸う息で手を上に伸ばし、吐きながらヒジを曲げて、握手をしていきましょう。視線は上方向で、あとは心地よく自分の呼吸を繰り返して行きます。反対側も行っていきましょう。

Positive Star Yoga ポジティブスターヨガの
イイカラダを創るヨガ

お求めは全国のDVD、CD取扱店他、
Amazonなどのweb通販もご利用頂けます。
www.amazon.co.jp/dp/B00J7K50EK/

¥1,800＋税
DVD VIDEO
GLADIOLUS PICTURES

理想のカラダは毎日の生活から。誰でも出来る簡単デイリーヨガ

企画・制作　株式会社ゲット(03-5155-6931)　八重樫 里奈　肥後 祐輔

ココで手に入れる!!

名古屋　Vanilla Emu

『Vanilla Emu』は東海圏を中心に展開するセットサロン!!

ヘアセットはもちろんの事、多くの現場でメイクや着付を経験しているスタッフによるトータルな"美"をリーズナブルな価格でご提供致します。是非とも私ども『Vanilla Emu』を御用命下さいませ。お客様の美しさを引き出すお手伝いをさせて下さい。

【バニラエミュ】0800-200-7826
愛知県名古屋市中区錦3-4-13 第43オーシャンビル4F-A
定休日／不定休(日曜日は予約のお客様のみです。月～土曜日は通常)
営業時間／10:00～21:30(早朝も承ります)
URL http://vanilla-emu-setsalon.com

東京　PLEDGE

メンズ、レディースどちらも通える最先端を行くヘアセットサロン☆

パーティヘアから仕事前のヘアセット等色々なシーンに合わせたヘアスタイルを提案します。ボディージュエリーなどヘアセット以外のメニューも豊富です☆

【プレッジ】tel.03-6205-5442
東京都新宿区歌舞伎町2-27-8 アタミビル402
定休日／月曜日
営業時間／14:00～22:00（最終受付22:00）
URL http://hairmake-pledge.com

鹿児島　Hiar salon Jewel

深夜型ヘアーサロン!!　プロの技術であなたに輝きを!!

club Marvel エリカ

club Marvel 沙世

バランスのとれたスジ盛りであなたの魅力をバックアップ!! あなたの思いをカタチにします。

【ヘアーサロン ジュエル】tel.099-210-7719
鹿児島県鹿児島市
山之口町8-34 ウノキビル3階
定休日／不定休　営業時間／15:00～翌3:00
URL http://www.hs-jewel.com/

広島　A'great

「大人な」カッコ良さ・可愛さを目指す女性にお薦めしたいサロン☆

すべての女性に「美しくい続けてほしい」という気持ちを込めてオープンしました!!
A'greatというステージで、最高の『美』を体感して下さい!!必ず可愛くなれますヨ♥

【ア・グレイト】tel.084-928-3568
広島県福山市元町12-4 2F　定休日／火曜日
営業時間／10:00～20:00
(日曜日10:00～19:00)
URL http://www.agreat.jp

厳選ヘアサロン特集!!

埼玉　J;Point

平日限定　グラデーションカラーエクステ30本¥25,200～!!

オススメのエクステ、2トーングラデーションカラーは、ナチュラルカラーから別のナチュラルカラーへ切り替わる、2色のグラデーションヘアエクステンション（へそ上まで届く67cm）。オーガニックハーブカラーは肌に優しく、M3Dカラーは柔らかさを出しツヤツヤにしたい方にオススメです♪

【ジェイポイント】tel.049-245-3328
埼玉県川越市脇田本町16-26　定休日／毎週火曜 第3水曜
営業時間／8:30～20:00
（カット最終受付19:00 パーマ・カラー最終受付18:00）
URL http://beauty.hotpepper.jp/slnH000179985

宮城　Bulansis Hair

仙台では珍しい 平日深夜3時迄営業のサロン!!

美容室とヘアメのコラボサロン!!
ナチュラルからしっかり盛りまでお任せ下さい。

【ブランシスヘアー】tel.022-261-5451
宮城県仙台市青葉区国分町2-2-5-2F
定休日／毎週月曜日
営業時間／火曜～金曜 15:00～翌3:00
土・日曜・祝日 15:00～22:00
URL http://www.bulansis.com/

愛媛　Hiar dresser's EQUIP

ナチュラル～スジ盛りまで バリエーション多彩★

担当スタイリスト
鴻上 葵

【エクイップ】
tel.0897-35-2655
愛媛県新居浜市平形町4-48
定休日／毎週月曜日、第1・第3日曜日　営業時間／10:00～19:00

北海道　Hair Salon OW'll

6月1日OPEN!!　アレンジ多数!! 髪飾り無料プレゼント!!

女性、男性、キッズ年齢問わず来店できるセットサロン!!6月1日オープンの綺麗なお店です♪ススキノ最大級の規模15席!!シャンプー・トリートメント・ヌーブラなど、物販も豊富に取り揃えています!!

【ヘアーサロン アウル】tel.011-206-7651
北海道札幌市中央区南4条西3-1-2
N-プレイスビル6F　定休日／年中無休
営業時間／平日 15:00～23:00
土日祝 11:00～21:00(11:00～15:00は要予約)
URL http://www.owll.jp

企画・制作　株式会社ゲット（03-5155-6931）　後藤 雄二　肥後 祐輔

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒156−0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

最新エンタメ Entame 虎の巻 Vol.01

若いコとの会話にも困らない♥

今回から毎号最新エンタメ情報をお届け♥　しっかりチェックして、旬の話題にもついていけるようにしよう♪

SHOW アートアクアリウム

幻想的な輝きで魅了する新感覚水中アート展✧

約5,000匹の金魚が、最新の演出技術を施され優雅に舞踊る♪　●「EDO EDO 日本橋アートアクアリウム2014～江戸・金魚の涼～&ナイトアクアリウム」 ●7月11日～9月23日　●日本橋三井ホール　問03-3270-2550／http://h-i-d.co.jp/art/

MUSIC シド

軽快なメロディと重低音の絶妙なコントラスト♪

ショータイムの始まりを思わせるイントロが特徴的な新曲「ENAMEL」は、大ヒットアニメ「黒執事 Book of Circus」のオープニングテーマ曲✧。●　初回限定盤A¥1,620+税　初回限定盤B¥1,590+税　通常盤¥1,190+税　期間限定盤¥1,400+税　●8月27日発売／キューンミュージック

MOVIE ハニーフラッパーズ

©2014 ハニー・フラッパーズ製作委員会

夜の女王を目指す戦いの火ぶたが切られた!!

女子大生の実加は就活がうまくいかず、友人に誘われて六本木のキャバクラでバイトを始める。トラブルに見舞われながらも、大人へと成長していく✧。●監督／笹木恵水　●脚本／平山憲司　●出演／坂口杏里、川村ゆきえ他　●9月13日よりシネマート六本木ほか全国ロードショー

MUSIC タッキー&翼

タキツバらしさ全開なダキナツでギラギラな夏★

15枚目のシングル「抱夏－ダキナツ－」は覚えやすい振付がタキツバらしい王道歌謡メロソング♪　●初回限定A盤（CD+DVD）¥1,600+税　初回限定B盤（CD+DVD）¥1,600+税　通常盤（CD）　¥1,000+税　タキツバSHOP盤（CD+DVD）¥1,800+税　●8月20日発売／avex

MUSIC ふなっしー

大人気非公認キャラクターふなっしーのテーマソング♪

氣志團がプロデュースしたふなっしー公式テーマソング♥　第二弾「ぶぎ ぶぎ ふなっしー♪」は「日本を元気に！」をテーマに歌って踊れるポジティブソング♪　●初回盤¥2,000+税　通常盤¥1,176+税　産地直送盤ボリューム2¥2,593+税　●8月20日発売／ユニバーサルシグマ

MOVIE るろうに剣心

京都大火編／伝説の最期編、連続公開!!

大ヒットを記録した序章から2年。原作で最も人気の高い「京都編」を2部構成で完全実写映像化!!　●監督／大友啓史　●脚本／大友啓史、藤井清美　●出演／佐藤健、武井咲、藤原竜也他　●8月1日、9月13日2部作連続全国ロードショー　●配給／ワーナー・ブラザース映画

MOVIE ホットロード

©2014「ホットロード」製作委員会　©紡木たく／集英社

原作は世代を超えて読まれる伝説的漫画✧

母親の愛を感じることができず、寂しさを抱える少女・和希が出会ったのは、不良チームの少年・洋志。最初は傷つけ合う2人だったが、徐々に惹かれあっていく✧。●監督／三木孝浩　●脚本／吉田智子　●出演／能年玲奈、登坂広臣他　●8月16日全国ロードショー

MUSIC 倖田來未

毎年恒例サマーシングルテーマは「HOTEL」♥

もはや恒例となっているサマーソング♪　2014年はHOTELをテーマにしたフレッシュな楽曲に♥　パステルカラーが綺麗なジャケットにも注目★　●CD+DVDファンクラブ「倖田組」「playroom」限定盤¥1,800+税　CD+DVD¥1,800+税　CD¥1,200+税　●8月6日発売／rhythm zone

EVENT a-nation

国内最大級の夏フェスが今年も開催決定!!

昨年は総来場者数70万人を記録したavexが主催する夏フェス「a-nation」♪　8月14日～20日国立代々木競技場、8月29日～31日味の素スタジアムで開催★　詳細はHPをチェックしてね♥　問a-nation island & stadium fes.公演事務局03-3400-7305／http://a-nation.net/

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

オーディション開催の告知や、豪華なノベルティなど、今号はファッションブランドからのニュースが盛りだくさん♥ お得情報を逃すことなかれ♪

01 夢を叶える大チャンスが今ここに到来中★

女性にとってファッションモデルはいくつになってもあこがれの存在✧ そんなモデルになれる千載一遇のチャンス♪ 大人気ブランドRESEXXYが、史上初のモデルオーディションを開催中♥ このオーディションによって選ばれたメンバーは、RESEXXYのアイコン的存在"RESEXXY MODELS"として各ファッションショーやファッション誌に出演できるよ♡ 既にたくさん応募が集まっているけれど、お姉さんアゲハ読者のみなさんには第2次募集に応募できるチャンスが♪ 募集要項や応募方法、応募期間など、詳しいことは公式HP：http://resexxy.com/をチェックしてね♪ また、8月9日には梅田OPA店もOPENするよ★ OPEN記念のノベルティキャンペーンでは、梅田OPA店で税込み10,000円以上購入した方にオリジナルアロマキャンドルをプレゼント♥ お得な最新情報が受け取れる梅田OPA SHOP メルマガ会員の登録も受付中だよ♡ RESEXXYの今後の動きに注目♥

問リゼクシー
☎03-6681-9470（平日10：00～18：00）
HP＊http://resexxy.com/

RESEXXY MODELS
MODEL AUDITION
人生が変わる?! モデルになれるチャンス!!
7/8[TUE] START!!!
RESEXXYが全面バックアップする、史上初のモデルオーディションを開催
ファッション誌はもちろん、憧れのファッションショーへの出演も確定!!
RESEXXY モデルオーディション 開催!!!

02 お姉さんアゲハ読者限定海外ツアー2,000円OFFクーポンをプレゼント♥

DeNAトラベルでお得な海外ツアーを予約♪ 旅行予約時に下記コードを入力してね★
DHHE543PE7
有効期限：2014年12月31日23:59

DeNA TRAVEL

問DeNAトラベル
MAIL＊tour_reserve@airlink.jp
HP＊http://www.skygate.co.jp/

03 AW COLLECTION FAIRで超豪華ノベルティバッグGET♥

8月22日～のフェア中、18,000円以上購入するとバッグをプレゼント★（ルミネエスト新宿店、名古屋パルコはリニューアルクローズ中の為実施なし）

問DURAS
☎03-5772-6316
HP＊http://www.duras.jp/

04 べたつかないのに高保湿✧新感覚ゲル状化粧水♥

StayRichはぷるぷるのゲル状で、お肌にのせるとスッと浸透していくよ♪ 高保湿だから乾燥が気になる季節のスキンケアもこれ1本でOK♡ 肌の潤いもツヤも逃がさないように閉じ込めよう♥ 〈SR保湿化粧水200mL〉StayRich ¥2,380

問株式会社フレンズ
☎03-5363-5131
HP＊http://item.rakuten.co.jp/ritchi/stay-01/

05 洗顔不要！たった5秒で完了、オールインワンスキンケアシート✧

1枚に化粧水が5mL含まれていて、洗顔～化粧水までを1度に叶える夢のようなシート★ これで忙しい朝の洗顔とその後のスキンケアが5秒でOK♪

問BIYOU SHU KAN
☎03-3796-6656（平日11：00～17：00）
MAIL＊info@biyoushukan.jp
HP＊http://biyoushukan.jp/

06 DaTuRa5周年記念ノベルティはフラワーマルチメイクポーチ♥

DaTuRa5周年を記念して、9月13、14、15日は税込み15,000円以上購入の方にオリジナルメイクポーチをプレゼント✧ ミラーもついてノベルティとは思えないクオリティ♪

問DaTuRa渋谷店
☎03-3477-5059
HP＊http://ameblo.jp/datura-reina/

07 ゴルフもオシャレもしたい女子の理想のグローブ登場★

指先が出せるようになっているから、スマホも操作できて、ネイルも見せられる♪ 滑りを抑制し手の負担を減らした機能面も優秀なグローブ♥ メーカー小売り希望価格2,500円。

問リーダーメディアテクノ株式会社 ゴルフ事業部
☎03-5822-9188
MAIL＊golf@lmt-inc.jp

08 ヘアアイロンブランド"ヘアリス"から新商品発売♥

8月新発売のロール&ストレートは外側にも熱プレートがついてるニュータイプだよ✧ ストレートアイロンなのに、髪を巻きつければ巻きのスタイルもできちゃう優れもの♪

問株式会社ジースタイル
☎03-5651-2215
HP＊http://www.rakuten.ne.jp/gold/gstyle

09 健康にもダイエットにも効果的な加圧ジムリニューアルOPEN♥

江東区の大人気加圧ジムが表参道に移転したよ★ 新店舗は8月2日に営業開始♪ 新住所はこちら✧ 東京都渋谷区神宮前6-14-15-302

Sante be Aile サンテビエール

問Sante be Aile～サンテビエール～
☎03-6427-3823
HP＊http://santebeaile.jimdo.com/

10 美しくいたいという願いを叶える食べる美人の素はこちら★

低カロリーで美肌になれて新陳代謝も上がる♪「ぽかぽか生姜スープ」と、「中華風コラーゲンスープ」の2種類♥ 今なら半額でお得♥ 14袋セット4,900円、30袋セット10,500円

美人スープ

問株式会社シブヤテレビジョンST
MAIL＊info@bijinsoup.jp/
HP＊http://bijinsoup.jp/

11 大人かわいいベロアとツイードのビジューつきポーチをプレゼント♥

LIP SERVICEは8月29日からノベルティフェアを開催♥ 12,000円以上購入するとポーチがもらえるよ♪ ベロアブラックとツイードの2種類があるから好きな方を選んでね♥

問LIP SERVCE
☎03-6824-9421
HP＊http://lipservice.jp

12 自分だけのシルクアミュレットが1,300円（税抜）～作れちゃう♥

カラフルに染めたシルク100%のリボンは、腕に巻いたりチョーカーにしたり、アレンジ自在♪ チャームや天然石でカスタムしてオリジナルアクセサリーを作っちゃおう♥

問株式会社ストーンマーケット
☎092-737-7874
HP＊http://www.stone-m.com/

ゆとり世代が生んだ名案メーカー・下田美咲がお姉さんたちが抱える悩みや苦悩を救済!!

ミサキ式 アラサー病の処方箋♥

第1回「理想が高くて彼氏ができません💧」

復活記念！ということで、今回からお悩み解決請負人・下田美咲の相談室を開室♥ Twitterで話題を呼び書籍化にも至った、独自の視点と20代とは思えない達観した名案の数々をご賞味ください♪ せちがらい世の中をサバイバル!!

文・画／下田美咲

＋今回のアラサー病＋

男性に対する理想や条件を低くできない自分がイヤ!!

（30歳・独身・自由業・彼氏いない暦2年）

彼氏が出来ない理由の1つが、理想が高いからじゃないかと思ってきた。低くすれば出来るとも思わないけど、ストライクゾーンを広げる方が、チャンスも広がるような気もする。守備範囲を広げる方法ってありますか？

問題は「理想が高い」と周りに思われていること

まず、「理想」自体に高い低いはありません。理想や条件など、「こんな人がいい」という願望は、性癖から生ずるもの。理想とは、つまり「好みのタイプ」のこと。そこに、高い低いは存在しないはず。

問題はそこではなく、「理想が高い」と周りにジャッジされている、という部分。「理想が高い」はオブラートに包まれた表現で、オブラートを剥がしてみると「あなたのくせに、高望みしすぎ」。皆が「理想が高い」の一言に込めている意味は、あなたが「つき合いたい」「結婚したい」と語る男性像と、現状のあなたが、まるで釣り合っていないよ、ということです。「ブスなのに白馬の王子様を待ったところで」状態。

あなたが語る理想を、完璧な美人が言っていれば「理想が高い」とは言われないはずで、理想の「高い」「低い」は、その立ち位置からみたら、という意味。スペックのバランスが釣り合っていれば、どんな理想を語っても「理想が高い」という判断はされません。自分がつき合いたいと思うスペックを持つ男性、その人にとって、あなたは釣り合うような条件を持ち合せていますか？

例えば、求める条件が、収入や地位、仕事、家柄だとして、あなたもそれに見合うだけの「良いところ」を持っている必要があります。連れて歩きたい容姿だとか、料理が上手いとか、家庭的だとか、あなたのメスとしての付加価値が、先方のオスとしての付加価値の量と一致しているか。

スペックの高い人とイイ仲になりたいのであれば、（生まれつき恵まれている人以外は）まずは自分のスペックを上げるプロセスが必要です。

条件を全部書き出して本格的な求人募集を！

ハードルの高低ではなく、相手に求める条件の数が多すぎて見つからない、という場合もあります。私は言いたいです。本当に、ちゃんと探してみましたか？　探せばいますよ！　いるんですよ！　ストライクゾーンが狭くても、ドンズバに好みの相手を見つける方法はあります。

まず、「理想」や「条件」を具体的に全部書き出して、リスト化しましょう。そして、そのリストを周りに配布します（数が多いと覚えきれないので、紙を渡すこと）。自分の求める男性を、本腰入れて「求人募集」してみてください。

私自身、ギャル男が好きなのですが、好みがかなり具体的に細分化されているため、髪型や、その髪のスタイリングにかける時間や、その際に使っている整髪料の指定までして「こういう人って知り合いにいない？　いたら、すぐ教えて」と常日頃から言っています。出会った全ての人に、言います。初対面の人にも、言います。その結果、結構な量の紹介話が舞い込んできます。全て受けます。そうすることで一年に一度くらいは、ドンズバに出会うことができます。

ちゃんと誰にでもわかるように、「こんな人を捜しています」と貼り出して見つける、周りにも協力をしてもらって見つけてもらう、くらいの行動はしてみてください。いなくなったペットを探すときと同じ熱量（そして要領）で取り組んでみましょう。

好みの相手など、偶然に出会えるものではありません。見つける作業に取り組んで、やっと出会えるもの。理想のタイプがいない、と嘆くのはそれからです。本当に聞き回ってみましたか？

お腹を減らして、何を食べたいのか見極めて

ぼんやりと「理想の相手がやって来ない」と思っている、出会いはあるのにいい人がいないという場合。おそらく、現状あなたは、彼氏を作ることへの「意欲」に欠けている状態です。

この場合の意欲とは、性欲のことです。あなたには性欲が足りていない。だから彼氏（定期的に性行為を行える相手）がいない生活でも、まあいいやと思っている。だから彼氏が出来づらい。どの男子を見てもピンと来ないのは、お腹が空いていないときに食べたいものを見つけられないのと同じ。まずは、お腹を減らすことから始めなければなりません。

性欲爆弾を作り（※性欲爆弾／エロいと感じる何かを鑑賞し、エロいことをしたい気持ちを体内で燻らせると生成されます）、性欲のボルテージを上げましょう。そして、差し迫って彼氏が欲しい！　という気持ちになりましょう。私は声を大にして伝えたい。一緒に寝る人がいる方が、楽しいですよ。

意欲（性欲）さえ高めることが出来れば、彼氏は出来たようなものです。彼氏を作ることに関しては、仕事と同じように、恋をプロジェクトとして扱いましょう。手に入れたい結果から逆算した課題を作り、1つずつクリアしていく。着実に進展します。

彼氏を作るコツは、運命に任せないこと。自分キッカケで展開を作る決意さえ出来れば、現実は結構かなり、自分次第の範囲が広いです。

鏡見なよ

「理想、高いんじゃない？」

下田美咲（しもだ・みさき）／ 1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、（株）ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥ https://mobile.twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥ http://ameblo.jp/shimodamisaki/
you tube ♥ http://www.youtube.com/user/shimodamisaki

Delyle NOIR

この秋、服も小物もそろえて Luxuriousに

“イイ女”を強調する、セクシーなアイテムがいっぱいのデイライル ノアールがノベルティフェアを開催するよ。8月から9月にかけて豪華3本立て！　女性らしさたっぷりのフラワー柄、ツイードチェック小物はぜひ服とセットでお出かけしてね♡

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) **HAIR&MAKE**_Yuko Hazama (Addict Case) **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_Film Craze Studio

ワイルドなフラワー柄なら色気を咲かせた強い女に♡

Fair 01 8/23~

服とおそろいのフラワーショッピングバッグをプレゼント♡

フェア第1弾！　8月23日からデイライル ノアール全店で10,000円以上お買い物をすると、ワンピースとおそろいの限定バッグがもらえるよ！　サブバッグとして使ってもおしゃれ♡
※なくなり次第終了です

連写花柄ワンピース¥7,250、ビジューカーデ¥6,900、サイハイブーツ¥19,000／デイライル ノアール心斎橋OPA店

白黒の大判チェックは大人レディに仕上がる♡

Fair 02 9/13~

服とおそろいのツイードチェック小物をプレゼント♡

フェア第2弾！　9月13日からデイライル ノアール全店で10,000円以上お買い物をするとツイードチェックポーチorミラーのどちらかひとつ、15,000円以上でどちらももらえるよ！
※なくなり次第終了です

Fair 03 9/20~

服とおそろいのツイードチェックチャームバッグプレゼント♡

フェア第3弾！　9月20日からデイライル ノアール全店で20,000円以上お買い物をするとツイードチェックのKEYチャームつきバッグがもらえるよ！　収納力ばっちりでデイリーに使えそう♡　※なくなり次第終了です

ツイードチェックパールジャケット¥13,500、ツイードチェックハイウエストパンツ¥5,750／デイライル ノアール心斎橋OPA店

このページに関する問い合わせ先
http://delyle.jp　☎ 03-3477-5053

姉ageha 9月号

次号は2014年
10/7(火)
発売です❤

偶数月の
7日発売
です❤

買っていただき
まして
ありがとう
ございました❤

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
西木まろん

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、slash、Ark design、AandA(meets)、市原茂幸、midoriya、神田秀樹、八幡晶子、鈴木麻衣子

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2014年8月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

Sayo　Keiko　Sayaka

改めまして、よろしくお願いします❤

Saki　Kanae　Rina

❤撮影協力店リスト❤

あ R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

ESPERANZA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5027

EmiriaWiz（Voyage）
03-5312-6595
http://emiriawiz.com/

か 株式会社シービージャパン
0120-934-699
http://www.cb-j.com/

GALSTAR
大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-25 心斎橋W-Place-5F
06-6214-3503

GROWZE
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F
03-3403-0090

小泉成器 お客様相談室
06-6262-3561

さ CIEL BY LIP SERVICE
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
03-6824-9421

シャープお客様相談窓口
0120-078-178

JEWELS PROM
新潟県新潟市中央区下大川前通り2-2230-30 万代橋ビル5F
025-228-4747

sugar
新潟県新潟市中央区下大川前通り2-2230-30 万代橋ビル5F
025-228-4747

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
052-264-6417

た タイガー魔法瓶株式会社
大阪府門真市速見町3-1
0570-011-101

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-6316

は フィリップスお客様情報センター
0570-07-6666
http://www.sonicare.jp/

や ヤーマン株式会社
0120-776-282

ら RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

LIP SERVICE
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
03-6824-9421

POST CARD

52円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2014年9月号 行き

希望プレゼント番号 1 (　　　)
希望プレゼント番号 2 (　　　)
希望プレゼント番号 3 (　　　)

応募者全員プレゼントを
□ 希望する
□ 希望しない

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 (　　　)

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 自分で買いたい、人からもらいたいハイブランドをそれぞれ教えてください。（商品名、種類）

Q9 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q10 好きなジュエリーブランドを教えて下さい。（複数回答可）

Q11 よく買い物に行く場所はどこですか？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤